

ERICH
FROMM

ARTA
DE
A
FI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

PPT

3
TREI

Erich Fromm

Arta de a fi

Traducere din engleză de
Raluca Hurduc

TREI
2013



COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENȚĂ
——— *Cea mai bună colecție a anului* ———
la Gala Industriei de Carte din România, 2013

CUVÂNT-ÎNAINTE

Între anii 1974 și 1976, Erich Fromm, deja în vârstă, lucra la manuscrisul cărții sale *A avea sau a fi?* la reședința din Locarno, Elveția; manuscrisul cuprindea mult mai multe capitole decât cele utilizate de fapt în cartea care a fost publicată în anul 1976. Prezentul volum conține unele dintre aceste capitole nepublicate. Ele tratează în întregime despre pașii pe care individul îi are de parcurs pentru a deprinde „arta de a fi”.

Fromm a înlăturat din manuscrisul dactilografiat capitolele referitoare la „Pașii către a fi” cu puțin timp înainte de trimiterea cărții în tipar, întrucât credea că, altminteri, mesajul lucrării sale ar putea fi înțeles greșit ca fiind acela că un individ nu are de făcut decât să caute starea de bine spirituală prin conștientizarea, dezvoltarea și analiza proprie, fără să schimbe realitățile economice care produc modul de existență bazat pe a fi. Rădăcinile fenomenului de masă al orientării bazate pe „a avea”, tipice unei societăți îmbelșugate care are totul, trebuiau căutate în realitățile economice, politice și sociale ale societății industriale moderne, în special în felul în care aceasta organizează munca, și în modurile ei de producție.

În pofida faptului că orientarea noastră, bazată pe a avea, este înrădăcinată în realitățile structurale ale culturii industriale de astăzi, depășirea acestor realități constă în redescoperirea propriilor puteri psihice, intelectuale și fizice ale omului și în posibilitățile lui de autodeterminare. Acesta este motivul pentru care capitolul referitor la „Pașii către a fi” este publicat acum. El a fost gândit ca un ghid de conștientizare de sine productivă.

Unele tendințe recente au clarificat faptul că realizarea, conștientizarea și dezvoltarea de sine înseamnă aproape întotdeauna altceva decât sporirea forțelor subiective. Astăzi, în cea mai mare parte, narcisismul individual este pur și simplu amplificat, iar incapacitatea de a raționa și de a iubi (ultimele două facultăți fiind, conform lui Fromm, caracteristicile orientării bazate pe a fi) este consolidată, întrucât prin tehnicile de conștientizare de sine se oferă un nou sprijin orientării bazate pe a avea.

Următorul rezumat al unor afirmații făcute în cartea *A avea sau a fi?* nu dorește să înlocuiască

citirea ei, ci, mai curând, să reamintească tuturor celor care au citit-o cele mai importante idei cuprinse în ea.

Erich Fromm a înțeles alternativele „a avea” sau „a fi” drept „două moduri fundamentale de existență, două orientări diferite față de sine și față de lume, două tipuri diferite de structuri de caracter a căror predominanță determină totalitatea modului în care o persoană gândește, simte și acționează¹. Dacă investigăm toate modalitățile în care o persoană își poate orienta viața, ajungem la următoarea concluzie: în final, individul își direcționează viața fie spre a avea, fie spre a fi.

Ce înseamnă faptul că cineva își orientează în esență viața spre a avea?

Oricine își călăuzește viața în funcție de a avea se determină pe sine, își stabilește existența, sensul vieții și modul de a trăi în conformitate cu ceea ce are, cu ce ar putea avea și cu ceea ce ar putea avea mai mult. Aproape că nu există vreun lucru care să nu poată deveni un obiect al posesiei sau al dorinței de a avea: bunuri materiale de toate felurile — case, bani, acțiuni la bursă, lucrări de artă, cărți, timbre, monede și alte obiecte care, în parte, pot fi strânse cu „pasiunea unui colecționar”.

Și oamenii pot deveni obiectul posesiei sau al dorinței de a avea. Firește, nu spunem că cineva devine posesorul altcuiva, pe care îl consideră proprietatea sa. Suntem mai „politicoși” în această privință și preferăm să spunem că unui individ îi pasă de alții și că își asumă responsabilitatea pentru aceștia. Dar este bine cunoscut faptul că cine poartă responsabilitatea altora are și dreptul de a dispune de ei. Astfel, copiii, persoanele invalide, vârstnicii, bolnavii și cei care au nevoie de îngrijiri sunt luați în posesie și considerați o parte a sinelui unui individ — și vai de cel bolnav, dacă se însănătoșește, sau de copil, dacă vrea să ia singur hotărâri! Devine atunci evident faptul că individul este determinat de modul a avea.

Ca și când nu ar fi fost suficient că oamenii pot fi „deținuți în proprietate”, în plus, ne hotărâm cursul vieții și prin asumarea sau dobândirea de virtuți și onoruri. Tot ce contează pentru noi este să avem stimă, o anumită imagine, sănătate, frumusețe și tinerețe, iar când acest lucru nu mai este posibil, atunci vrem cel puțin să posedăm „experiență” sau „amintiri”. Unele convingeri de natură politică, ideologică și religioasă pot fi și ele achiziționate ca posesiuni și apărute cu credință — până la vărsare de sânge. Totul ajunge să depindă de faptul că un individ este în posesia adevărului sau că este îndreptățit.

Practic, orice poate fi o posesiune, dacă îți orientezi viața spre a avea. Problema nu este dacă ai sau nu ai ceva, ci mai curând dacă inima ta tânjește după ce are sau ce nu are. Și orientarea bazată pe a nu avea este tot o orientare bazată pe a avea. Fromm nu predică ascetismul; orientarea bazată pe „a fi” nu este același lucru cu orientarea bazată pe „a nu avea”. Problema privește poziția pe care faptul de a avea sau a nu avea o deține în determinarea scopului în viață și a identității individului. Deseori este dificil să distingi dacă posezi ceva în modul existențial „a avea” sau, pentru a-l cita pe Fromm, dacă „deții ca și când nu ai deține”. Totuși, fiecare se poate analiza rapid, întrebându-se ce anume are valoare pentru el și obținând în felul acesta o idee despre ce s-ar întâmpla dacă ar pierde ceea ce este important și valoros, așa încât i-ar fugi pământul de sub picioare și viața ar deveni astfel fără rost. Dacă nu mai poate simți că este independent sau că are valoare proprie (intrinsecă fiecăruia), dacă viața și munca nu mai înseamnă nimic, atunci individul își duce viața în conformitate cu orientarea bazată pe a avea: a avea o vocație, copii ascultători, o relație bună, intuiții profunde, argumente mai bune și așa mai departe.

Acela care are o orientare bazată pe a avea folosește mereu cârje, în loc să se sprijine pe cele două picioare. El utilizează mereu un obiect extern ca să existe, ca să fie el însuși, așa cum își dorește. Este el însuși în măsura în care *are* ceva. Individul decide că este subiect în funcție de deținerea unui obiect. Este posedat de către obiecte și, astfel, de către obiectivul de a le avea.

În același timp, metafora în care cârjele țin locul propriilor picioare elucidează și semnificația celeilalte orientări, aceea bazată pe a fi. Așa cum cineva are capacitatea fizică de a fi independent —

care poate fi înlocuită de cârje, la nevoie —, tot așa posedă și abilitățile psihice necesare pentru a fi independent: capacitatea de a iubi, capacitatea de a raționa și capacitatea de activitate productivă. Dar este la fel de posibil ca persoana să înlocuiască acele forțe psihice înnăscute cu o orientare bazată pe a avea, astfel încât capacitatea de a iubi, de a raționa și de a desfășura o activitate productivă să depindă de deținerea acelor obiecte, după care inima tânjește.

Iubirea, rațiunea și activitatea productivă sunt forțe psihice care iau naștere și se dezvoltă doar în măsura în care sunt utilizate; ele nu pot fi consumate, cumpărate sau deținute ca obiecte ale posesiei, ci pot fi doar practicate, exersate, riscate, duse la îndeplinire. Spre deosebire de obiectele posesiei — care se epuizează pe măsură ce sunt folosite —, iubirea, rațiunea și activitatea productivă sporesc atunci când sunt împărtășite cu ceilalți și utilizate.

Orientarea bazată pe a fi înseamnă întotdeauna că scopul cuiva în viață este orientat către propriile forțe psihice. Individul recunoaște și asimilează faptul că ceea ce este necunoscut și ceea ce este neobișnuit în el însuși, precum și în lumea exterioară, sunt caracteristice *propriului sine*. Învățând acest lucru, individul creează o relație mai bună și mai extinsă cu sine și cu mediul său.

În *A avea sau a fi?* Fromm pornește de la observația că orientarea bazată pe a avea, în ziua de astăzi, este un fenomen de masă fundamentat pe realitățile economice și sociale ale unei societăți care are prea mult și care, de aceea, poate cădea pradă tentației de a se lăsa determinată sau definită de faptul de a avea. Imensa pierdere de forțe psihice individuale se regăsește în realitățile structurale ale economiei, ale organizării muncii și ale vieții sociale din prezent.

Dacă rădăcinile dezvoltării dezastruoase ale individului trebuie căutate în primul rând în mulțimea de oameni, cu determinațiile ei socio-economice, ar trebui să începem cu bazele acestor rădăcini și să înțelegem că individul a fost dintotdeauna o ființă socială. Acesta este motivul pentru care Fromm a înlocuit capitolul despre „Pașii către a fi” cu sugestiile referitoare la schimbarea structurală. Și de aceea eforturile unui individ de a schimba orientarea bazată pe a avea cu o orientare bazată pe a fi pot fi coerente doar dacă acele eforturi modifică totodată structura cadrului individului. În activitatea vocațională, în organizarea muncii proprii, precum și în conștientizarea de sine în context politic și social, valorile directe ale stilului socio-economic de viață trebuie să se schimbe, astfel încât individul să-și poată experimenta în mod autentic forțele psihice ale rațiunii, iubirii și activității productive, pentru ca acestea să poată spori prin utilizare.

Încercarea noastră de a ajunge la conștientizarea și dezvoltarea de sine, de a obține o perspectivă asupra noastră și asupra lumii noastre, care să corespundă realității interne și externe, este în legătură cu eliberarea stilului nostru socio-economic de viață. Într-adevăr, așa cum spune autorul în *A avea sau a fi?*: „Harta corespunde realității doar în măsura în care *praxisul* vieții este eliberat de contradicții și iraționalitate.”²

În volumul de față, Erich Fromm arată mai întâi falsele căi ale conștientizării de sine, așa cum le-a recunoscut și identificat cu claritate acum mai mulți ani, cu tot patosul unui autodidact. Apoi el propune căile de realizare a conștientizării de sine și ne împărtășește pașii către a fi, pe care i-a parcurs el însuși zilnic, acordând o atenție sporită autoanalizei, ca una dintre aplicațiile psihoanalizei.

Întrucât această lucrare, disponibilă acum pentru prima dată, nu a fost pregătită pentru publicare de autorul însuși, au fost necesare completări ocazionale în ceea ce privește împărțirea și sistematizarea textului, precum și titlurile capitolelor.

RAINER FUNK
Tübingen (Germania), 1992

¹ E. Fromm, *A avea sau a fi?* (București: Trei, 2013), p. 40. (N.r.)

² *Op. cit.*, p. 175. (N.r.)

PARTEA I

1

DESPRE ARTA DE A FI

În prima parte a acestei cărți am încercat să descriu natura celor două moduri de existență, cel bazat pe *a avea* și cel bazat pe *a fi*, precum și consecințele pe care predominanța unuia dintre ele le are asupra stării de bine a omului. Am ajuns la concluzia că deplina umanizare a omului necesită trecerea de la orientarea centrată pe posesie la orientarea centrată pe activitate, de la egoism și egocentrism la solidaritate și altruism. În partea a doua a cărții, am dorit să fac unele sugestii practice referitoare la pașii care ar putea fi utili în pregătirea efortului de a ne îndrepta spre această umanizare.

Discuția asupra pașilor de urmat în practicarea artei de a fi trebuie să înceapă cu întrebarea de al cărei răspuns depinde orice practică, și anume: care este scopul vieții? Care este sensul vieții pentru om?

Dar este aceasta o întrebare cu adevărat importantă? Există vreun motiv pentru a vrea să trăiești și, dacă nu am avea un asemenea motiv, oare mai curând n-am trăi? Adevărul este că toate ființele vii, animale și oameni, vor să trăiască, iar această dorință este paralizată doar în anumite circumstanțe excepționale, cum ar fi o durere insuportabilă, sau (la om) în prezența unor pasiuni cum ar fi iubirea, ura, mândria, loialitatea, care pot fi mai puternice decât dorința de a trăi. Se pare că natura — sau, dacă vrei, procesul evoluției — a înzestrat fiecare ființă vie cu dorința de a trăi și, indiferent de motivele pe care omul crede că le are, ele sunt numai gânduri secunde prin care își raționalizează acest impuls biologic.

Bineînțeles, avem nevoie să recunoaștem ideile teoretice referitoare la evoluție. Meister Eckhart a spus același lucru, într-un fel mai simplu, poetic:

„Dacă îl întrebi pe un om simplu:

— De ce îl iubești pe Dumnezeu?, el îți va răspunde:

— Nu știu... pentru că este Dumnezeu!

— De ce iubești adevărul?

— De dragul adevărului.

— De ce iubești dreptatea?

— De dragul dreptății.

— De ce iubești bunătatea?

— De dragul bunătății.

— Și de ce trăiești?

— Pe onoarea mea, nu știu... Îmi place să trăiesc!”³

Că vrem să trăim, că ne place să trăim, acestea sunt realități care nu au nevoie de nicio explicație. Dar, dacă întrebăm cum vrem să trăim — ce dorim de la viață, ce îi dă vieții sens pentru noi — atunci, într-adevăr, avem de-a face cu întrebări (care sunt mai mult sau mai puțin aceleași) la care oamenii dau răspunsuri diferite. Unii vor spune că își doresc iubire, alții vor alege puterea, alții siguranța, alții plăcerea simțurilor și confortul, alții faima; dar cei mai mulți vor fi probabil de acord cu afirmația că ceea ce își doresc este fericirea. Majoritatea filosofilor și teologilor consideră că acesta este scopul strădaniilor umane. Totuși, dacă fericirea are conținuturi atât de diferite, care se exclud reciproc de cele mai multe ori, așa cum sunt cele menționate mai sus, ea devine o abstracțiune și, astfel, mai curând inutilă. Important este să cercetăm ce înseamnă termenul „fericire” pentru omul de rând, ca și pentru filosof.

Printre toate acestea concepte diferite de fericire există o perspectivă împărtășită de cei mai mulți gânditori: suntem fericiți dacă dorințele ne sunt îndeplinite sau, altfel spus, dacă avem ce vrem. Diferențele dintre perspective constau în răspunsul la întrebarea: „Care sunt acele trebuințe a căror îndeplinire ne aduce fericirea?” Ajungem, în felul acesta, la punctul în care *întrebarea asupra scopului și sensului vieții ne conduce spre problema naturii trebuințelor umane*.

În general, există două poziții contrarii. Prima este aproape general acceptată în ziua de astăzi și afirmă că o trebuință este definită în totalitate *subiectiv*; reprezintă lupta pentru ceva pe care îl dorim suficient de tare, astfel încât să avem dreptul să îl numim trebuință — satisfacerea acesteia ne oferă plăcere. În această definiție, nu se pune problema care este sursa trebuinței. Nu se pune întrebarea dacă, așa cum este cazul foamei și setei, ea are o rădăcină fiziologică sau, ca în cazul nevoii de mâncăruri și băuturi rafinate, de artă sau de gândire teoretică, este vorba despre o trebuință înrădăcinată în dezvoltarea socială și culturală a omului, sau dacă este o trebuință indusă social, așa cum este nevoia de țigări, automobile sau nenumărate gadgeturi, sau, în fine, dacă este o nevoie patologică, așa cum este cazul comportamentelor de tipul sado-masochismului.

În această primă perspectivă, nu se pune nici problema efectului pe care îl are asupra individului satisfacerea nevoii — dacă îi îmbogățește viața și contribuie la creștere sau dacă îl slăbește, îl sufocă, îi împiedică dezvoltarea și este autodistructivă. Dacă cineva își îndeplinește dorința ascultând Bach sau își satisface sadismul controlând ori rănind oameni neajutorați, se presupune a fi o chestiune de gust; atâta timp cât este ceea ce are nevoie o persoană, fericirea constă în îndeplinirea acestei trebuințe. Singurele excepții care se fac de obicei sunt acele cazuri în care satisfacerea unei nevoi afectează sever alți oameni sau utilitatea socială a persoanei înseși. Astfel, nevoia de a distruge sau nevoia de a lua droguri nu sunt considerate trebuințe care să-și revendice legitimitatea din faptul că satisfacerea lor poate produce plăcere.

Poziția opusă (sau cea de-a doua) este fundamental diferită. Se focalizează pe întrebarea dacă o trebuință duce la creșterea individului și la starea lui de bine sau dacă îi împiedică dezvoltarea și îl perturbă. Ea vorbește despre acele nevoi înrădăcinate în natura umană care duc la creștere și autoîmplinire. În această a doua concepție, natura pur subiectivă a fericirii este înlocuită de una obiectivă, normativă. Doar îndeplinirea dorințelor care sunt în interesul omului conduce la fericire.

În primul caz, spun: „Sunt fericit dacă obțin toată plăcerea pe care o vreau”; în al doilea: „Sunt fericit dacă obțin ceea ce trebuie să vreau, având în vedere că vreau să obțin un optimum de autorealizare”.

Nu este necesar să scoatem în evidență faptul că această ultimă versiune este inacceptabilă din punctul de vedere al gândirii științifice convenționale, pentru că introduce o normă — adică, o judecată de valoare — în întregul tablou și, drept urmare, pare să văduvească afirmația de validitatea

ei obiectivă. Se naște totuși întrebarea dacă nu cumva și o normă poate avea o validitate obiectivă. Oare nu putem vorbi despre o „natură a omului” și, dacă este așa, oare nu poate natura obiectiv definibilă a omului să îndreptățească presupunerea că scopul său este același cu scopul tuturor ființelor vii, și anume funcționarea perfectă și realizarea deplină a potențialităților sale? Nu reiese de aici că anumite norme duc la realizarea acestui scop, în vreme ce altele o împiedică?

Acest lucru este, într-adevăr, bine știut de orice grădinar. Scopul vieții unei tufe de trandafir este de a fi tot ce-i este inerent, ca potențialitate, tufei de trandafir: ca frunzele ei să fie bine dezvoltate și floarea să fie trandafirul perfect care poate ieși din acea sămânță. Grădinarul știe că, pentru a-și atinge scopul, el trebuie să respecte anumite norme care au fost stabilite empiric. Tufa are nevoie de un anumit tip de sol, o anumită umiditate și temperatură, de soare și umbră. Depinde de grădinar să asigure aceste lucruri, dacă vrea să aibă trandafiri frumoși. Dar, chiar și fără ajutorul lui, tufa încearcă să își asigure necesarul optim. Nu poate face nimic în ceea ce privește umiditatea și solul, dar poate face câte ceva în privința soarelui și temperaturii, crescând „strâmbă”, în direcția soarelui, dacă există această oportunitate. De ce nu ar fi valabil asta și pentru specia umană?

Chiar dacă nu am avea nicio cunoaștere teoretică a motivelor apariției normelor referitoare la creșterea și funcționarea optimă a omului, experiența ne-ar spune la fel de multe precum îi spune și grădinarului. Aici se află motivul pentru care toți marii învățători ai omenirii au ajuns, în principiu, la aceleași norme de viață, esența acestora fiind că învingerea lăcomiei, a iluziilor și a urii, precum și dobândirea iubirii și compasiunii sunt condițiile viețuirii optime. Faptul că tragem concluzii din dovezile empirice, chiar dacă nu putem explica teoretic dovezile, este o metodă perfect sănătoasă și nicidecum „neștiințifică”, deși idealul omului de știință va rămâne acela de a descoperi legitățile din spatele dovezilor empirice.

Aceia care insistă că toate așa-numitele judecăți de valoare cu referire la fericirea umană nu au niciun fundament teoretic nu ridică aceeași obiecție și în privința unei probleme fiziologice, deși, din punct de vedere logic, este același lucru. Despre o persoană care pofteste la dulciuri și prăjituri, care se îngrașă și își pune în pericol sănătatea, nu se afirmă: „Dacă faptul de a mânca reprezintă fericirea ei cea mai mare, ea ar trebui să meargă mai departe și să nu se lase convinsă, de alții sau de sine, să renunțe la plăcerea asta”. Această poftă este recunoscută ca fiind diferită de dorințele normale, tocmai pentru că dăunează organismului. Catalogarea nu este considerată subiectivă — sau o judecată de valoare neștiințifică — pentru simplul motiv că oricine cunoaște legătura dintre supraalimentare și sănătate. Dar, pe de altă parte, toată lumea știe astăzi la fel de multe lucruri despre caracterul patologic și dăunător al patimilor iraționale, cum ar fi dorința de faimă, putere, posesiuni, răzbunare, control, și oricine poate într-adevăr să clasifice aceste nevoi ca fiind dăunătoare, pe baze atât teoretice, cât și clinice.

Trebuie să ne gândim la „boala tipică a managerului”, ulcerul peptic — rezultatul unui mod de viață greșit, la stresul produs de ambiția exacerbată, la dependența de succes, la lipsa unui nucleu personal sincer. Există multe date care trec dincolo de legătura dintre aceste atitudini greșite și boala somatică. În ultimele decenii, câțiva neurologi, cum ar fi C. von Monakow, R.B. Livingston și Heinz von Foerster, au sugerat faptul că omul este dotat cu o conștiință „biologică” integrată neurologic, în care se înrădăcinează norme cum ar fi cooperarea și solidaritatea, căutarea adevărului și a libertății. Aceste concepții se bazează pe considerațiile teoriei evoluției⁴. Eu însumi am încercat să demonstrez că principalele norme umane reprezintă condițiile pentru creșterea completă a ființei umane, în timp ce multe dorințe pur subiective sunt dăunătoare în mod obiectiv⁵.

Scopul vieții, așa cum este înțeles în următoarele pagini, poate fi postulat la niveluri diferite. Vorbind la modul cel mai general, el poate fi definit ca o dezvoltare cât mai aproape de *modelul* naturii umane (Spinoza) sau, cu alte cuvinte, să crești în mod optim în concordanță cu condițiile existenței umane și astfel să *devii* pe deplin ceea ce *ești* în mod potențial; să lași judecata sau

experiența să te ghideze în înțelegerea normelor care ne conduc spre starea de bine, având în vedere natura umană pe care rațiunea ne permite să o înțelegem (Toma din Aquino).

Poate că forma fundamentală de exprimare a scopului și sensului vieții este comună atât tradițiilor Orientului Îndepărtat, cât și Orientului Apropiat (și Europei): „Marea Eliberare”, eliberarea de dominația lăcomiei (în toate formele ei) și de cătușele iluziilor. Acest dublu aspect al eliberării poate fi găsit în sisteme cum sunt religia vedică indiană, budismul și budismul zen chinezesc și japonez, ca și într-o formă mai mitică a lui Dumnezeu ca rege suprem, în iudaism și creștinism. Ea își găsește dezvoltarea absolută (în Orientul Apropiat și în Occident) la misticii creștini și musulmani, la Spinoza și la Marx. În toate aceste învățături, eliberarea interioară — eliberarea de cătușele lăcomiei și iluziilor — este inseparabil legată de dezvoltarea optimă a rațiunii, respectiv, rațiunea înțeleasă ca utilizarea gândirii în scopul cunoașterii lumii așa cum este, și în opoziție cu „manipularea inteligenței”, ceea ce înseamnă folosirea gândirii în scopul satisfacerii unei trebuințe. Relația dintre eliberarea de lăcomie și întăietatea rațiunii este intrinsec necesară. Judecata noastră funcționează doar până în punctul în care este copleșită de lăcomie. Acela care este prizonierul patimilor iraționale pierde capacitatea de a fi obiectiv și se află inevitabil la cheremul patimilor sale; el raționalizează atunci când crede că exprimă adevărul.

Conceptul de eliberare (în cele două dimensiuni ale sale) ca scop al vieții s-a pierdut în societatea industrială, sau mai curând a fost limitat și, astfel, distorsionat. Eliberarea a fost aplicată exclusiv *forțelor exterioare*; clasa mijlocie s-a eliberat de feudalism, clasa muncitoare de capitalism, popoarele din Africa și Asia, de imperialism. Singurul tip de eliberare care a fost scos în evidență a fost aceea de forțele exterioare; în esență, a fost o *eliberare politică*⁶.

Într-adevăr, eliberarea de dominația exterioară este necesară, întrucât o astfel de dominație schilodește omul interior, cu excepția unor rari indivizi. Dar unilateralitatea accentului pus pe eliberarea exterioară a făcut și mult rău. În primul rând, eliberatorii s-au transformat deseori în noi stăpâni, care doar mimau ideologiile libertății. În al doilea rând, eliberarea politică poate ascunde faptul că s-a dezvoltat o nouă lipsă de libertate, dar în forme disimulate și anonime. Acesta este cazul democrației occidentale, în care eliberarea politică ascunde realitatea dependenței sub multe deghizări. (În Uniunea Sovietică, dominația a fost mai fățișă.) Ceea ce este cel mai important, se uită complet că omul poate fi sclav chiar și fără să fie pus în lanțuri — reversul declarației religioase des repetate că omul poate fi liber chiar dacă este în lanțuri. În cazuri extrem de rare, această ultimă afirmație poate fi adevărată — totuși, nu este o declarație semnificativă pentru timpurile pe care le trăim; însă aceea că omul poate fi un sclav fără lanțuri are o importanță crucială în situația noastră de astăzi. Lanțurile exterioare au fost pur și simplu plasate în interiorul omului. Dorințele și gândurile cu care aparatul de sugestionare al societății îl umple pe om îl încătușează mai puternic decât lanțurile exterioare. Se întâmplă așa pentru că omul, până la urmă, poate fi conștient de lanțurile exterioare, însă nu și de cele interioare, purtându-le cu iluzia că este liber. El poate încerca să își rupă lanțurile exterioare, dar cum poate scăpa de lanțurile de a căror existență nici nu este conștient?

Orice încercare de a învinge criza, posibil fatală, a părții industrializate a lumii, și probabil a rasei umane, trebuie să înceapă cu înțelegerea naturii atât a lanțurilor exterioare, cât și a celor interioare; trebuie să se bazeze pe eliberarea omului în sensul clasic, umanist și în sens modern, politic și social. Biserica încă vorbește în general doar despre eliberarea interioară, iar partidele politice, de la liberali până la comuniști, despre eliberarea exterioară. Istoria a demonstrat cu limpezime că o ideologie fără cealaltă face ca omul să devină dependent și schilod. Singurul țel realist este eliberarea totală, un țel care poate fi numit *umanism radical* (sau *revoluționar*).

Așa cum eliberarea a fost distorsionată în societatea industrială, la fel a fost și conceptul de rațiune. Încă de la începutul Renașterii, obiectul principal pe care rațiunea a încercat să îl cuprindă a fost Natura, iar minunile tehnicii au fost fructele noii științe. Dar omul însuși a încetat să mai fie

obiectul studiului, exceptând, mai recent, formele înstrăinate ale psihologiei, antropologiei și sociologiei. El a fost din ce în ce mai degradat, până la o simplă unealtă în scopuri economice. La mai puțin de trei secole după Spinoza, Freud a fost primul care a făcut ca „omul interior” să redevină obiectul științei, chiar dacă Freud a fost limitat de cadrul îngust al materialismului burghez.

Chestiunea crucială este astăzi, așa cum o văd eu, dacă putem reconstitui conceptul clasic de eliberare interioară și exterioară cu ajutorul rațiunii în cele două aspecte ale ei, așa cum este aplicată naturii (știința), respectiv omului (conștientizarea de sine).

Înainte de a începe să fac sugestii referitoare la unii pași pregătitori în învățarea artei de a trăi, vreau să mă asigur că intențiile mele nu vor fi înțelese greșit. Dacă cititorul s-a așteptat ca acest capitol să fie o scurtă rețetă pentru deprinderea artei de a fi, mai bine se oprește aici. Tot ce doresc — și pot să fac — este să ofer sugestii asupra direcției în care cititorul va găsi răspunsuri și să încerc să le schițez pe unele dintre ele. Singurul lucru care îl poate recompensa pe cititor pentru incompletitudinea lucrurilor pe care le am de spus este faptul că voi vorbi doar despre metodele pe care le-am practicat și experimentat eu însumi.

Acest principiu de prezentare presupune că nu voi încerca, în următoarele capitole, să scriu despre toate și nici măcar despre cele mai importante metode ale practicilor pregătitoare. Alte metode, cum ar fi practica yoga sau zen, meditația concentrată în jurul repetării unui cuvânt, metodele de relaxare Alexander, Jacobson și Feldenkrais nu sunt abordate. Pentru a scrie sistematic despre toate metodele ar fi nevoie de cel puțin un volum în sine și, pe lângă aceasta, nu aș fi capabil să scriu un asemenea compendiu, pentru că eu cred că nu poți scrie despre experiențe prin care nu ai trecut.

Într-adevăr, aș putea încheia aici acest capitol spunând: citiți scrierile Maeștrilor Vieții, învățați să înțelegeți adevărata semnificație a cuvintelor lor, formați-vă propria convingere despre ce vreți să faceți cu viața voastră și depășiți ideea naivă că nu aveți nevoie de niciun maestru, de niciun ghid, de niciun model, că puteți găsi într-o viață tot ceea ce marile minți ale omenirii au descoperit în multe mii de ani — fiecare dintre ele clădind cu pietrele și schițele pe care predecesorii le-au lăsat lor. Așa cum spunea unul dintre cei mai mari Maeștri ai Vieții — Meister Eckhart: „Cum poate cineva să trăiască fără să fie instruit în arta vieții și a morții?”

Totuși, nu o să termin cartea aici, ci voi încerca să prezint într-o formă simplă câteva idei pe care le-am aflat studiindu-i pe marii maeștri.

Chiar înainte de a lua în considerare câțiva dintre pașii utili, trebuie să fim conștienți de principalele obstacole care ne stau în cale. Dacă nu suntem conștienți de ceea ce trebuie să evităm, toate eforturile ne vor fi în zadar.

³ Meister Eckhart: *A Modern Translation* (New York: Harper Torchbooks, Harper & Row, 1941), p. 242.

⁴ Pentru discuții pe marginea acestor puncte de vedere, vezi E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973).

⁵ Vezi volumul de mai sus și E. Fromm, *Man for Himself* (New York: Rinehart & Co., 1947).

⁶ Vorbesc aici despre concepțiile și credințele populare. În cazul în care luăm în considerare filosofia iluministă, cu al său motto *sapere aude* („îndrăznește să știi”) și preocupările filosofilor pentru libertatea *interioară*, conceptul de libertate nu a fost, desigur, unul preponderent politic.

PARTEA A II-A

MAREA IMPOSTURĂ

Poate cel mai dificil obstacol în calea deprinderii artei de a trăi este ceea ce aş numi „marea impostură”. Ea nu se restrânge la domeniul iluminării umane; dimpotrivă, aceasta din urmă nu este decât una dintre manifestările mării imposturi răspândite în toate sferele societăţii noastre. Fenomene cum ar fi produsele cu învechire planificată, produsele excesiv de scumpe sau inutile, dacă nu chiar dăunătoare cumpărătorului, publicitatea, care este un amestec de puţin adevăr şi multă minciună, sau multe alte fenomene sociale sunt parte din marele fals — iar legea pedepseşte doar formele cele mai drastice. Vorbind despre mărfuri, valoarea lor reală este ascunsă de valoarea pe care o sugerează publicitatea, de numele şi renumele producătorilor lor. Cum ar putea fi altfel într-un sistem al cărui principiu de bază este acela că producţia este condusă de interesul pentru un profit maxim, şi nu de interesul pentru o utilitate maximă a produsului pentru fiinţele umane?

Marea impostură din sfera politică a devenit mai vizibilă în vremuri recente prin intermediul afacerii Watergate şi al războiului din Vietnam, cu declaraţiile sale neadevărate despre „victoria apropiată” sau falsurile directe (cum au fost rapoartele false despre unele atacuri aeriene). Totuşi, numai vârful aisbergului imposturii politice a fost expus.

În sferele artelor şi literaturii, impostura este de asemenea necontrolată. Publicul, chiar şi publicul educat, şi-a pierdut în mare măsură capacitatea de a recunoaşte diferenţa dintre ceea ce este autentic şi ceea ce este fals. Acest defect este cauzat de mai mulţi factori. Primul este orientarea pur cerebrală a celor mai mulţi oameni. Ei citesc sau ascultă doar *cuvinte* şi concepte intelectuale şi nu ascultă „cu a treia ureche”, cea pentru verificarea autenticităţii autorului. Pentru a da un exemplu: în literatura despre budismul zen există scriitori ca D.T. Suzuki, a căror autenticitate este mai presus de îndoială; el vorbeşte despre ce a trăit. Însăşi realitatea acestei autenticităţi face cărţile lui deseori dificil de citit, întrucât a nu oferi răspunsuri satisfăcătoare raţional ţine de însăşi esenţa zenului. Există alte cărţi care par a înfăţişa corect ideile zen, dar ai căror autori sunt doar nişte teoreticieni cu o experienţă redusă. Cărţile lor sunt mai uşor de înţeles, dar ele nu transmit calitatea esenţială a zenului. Totuşi, eu am constatat că cei mai mulţi oameni care pretind că au un interes serios pentru zen nu au observat diferenţa decisivă, în ceea ce priveşte calitatea, dintre Suzuki şi alţii.

Celălalt motiv al dificultăţii noastre de a judeca diferenţa dintre autentic şi impostură rezidă în atracţia hipnotică exercitată de putere şi faimă. Dacă numele cuiva sau titlul unei cărţi devine renumit datorită unei reclame abile, persoanele obişnuite vor fi gata să creadă ceea ce pretinde cartea. Acest proces este ajutat din plin de către un alt factor: într-o societate complet comercializată, în care

vandabilitatea și profitul optim constituie valorile esențiale și în care fiecare individ se consideră un „capital” pe care trebuie să îl investească pe piață, în scopul unui profit maxim (succes), valoarea interioară a omului contează la fel de puțin ca cea a unei paste de dinți sau a unui medicament. Faptul că este bun, inteligent, productiv, curajos nu contează prea mult, dacă aceste calități nu i-au folosit în obținerea succesului. Pe de altă parte, dacă este doar mediocru ca persoană, scriitor, artist sau orice altceva, dar este un individ narcisic, agresiv, bețiv și obscen, aflat mereu pe prima pagină a ziarelor, va deveni imediat — cu oarece talent — unul dintre „artiștii sau scriitorii de top” ai zilei. Desigur, nu va fi implicat doar el: dealerii de artă, agenții literari, oamenii din PR, editorii, toți au interese financiare legate de succesul lui. El este „fabricat” de ei și, odată ce a devenit un scriitor, pictor, cântăreț promovat la nivel național, odată ce a devenit o „celebritate”, el este deja mare — așa cum este detergentul cel mai bun, al cărui nume nu te poți împiedica să nu ți-l amintești, dacă ești un telespectator fidel. Desigur, falsul și fraudă nu sunt nimic nou; au existat dintotdeauna. Dar probabil că nu a existat nicio altă perioadă în care faptul de a te afla în vizorul public să aibă o asemenea importanță exclusivă.

Cu ultimele exemple, ajungem în acea zonă a marii imposturi care este cea mai semnificativă în contextul prezentei cărți: impostura în *domeniul mântuirii omului*, al stării lui de bine, al creșterii interioare și fericirii.

Trebuie să recunosc faptul că am ezitat mult înainte de a scrie acest capitol și am fost chiar tentat să îl las deoparte după ce l-am scris. Motivul acestei ezitări este că aproape nu mai există cuvinte în acest domeniu care să nu fi fost comercializate, corupte sau altfel maltratate. Cuvinte cum sunt „creștere umană” sau „potențial de creștere”, „actualizare de sine”, „trăire versus gândire”, „aici și acum” și multe altele au fost devalorizate de diferiți scriitori sau diferite grupări și chiar folosite în textele publicitare. Nu ar trebui să mă tem că cititorul va face legătura între anumite idei despre care scriu eu și altele, care au semnificația opusă, doar pentru că sunt exprimate prin aceleași cuvinte? Nu ar fi mai potrivit să mă opresc să mai scriu ceva în domeniul ăsta sau să folosesc simboluri matematice, definite într-o listă separată? Îl rog pe cititor să fie conștient de faptul că niciun cuvânt, în sine, nu are o realitate proprie, ci doar în termenii contextului în care este utilizat, în termenii intențiilor și caracterului celui care îl utilizează. Dacă este citit într-o modalitate unidimensională, fără perspectiva adâncimii, cuvântul mai curând ascunde ideea, decât o comunică.

Înainte de a începe fie și o scurtă schiță, vreau să declar că, vorbind despre impostură, nu doresc să insinuez că liderii și practicienii din cadrul diverselor mișcări sunt în mod conștient necinstiți sau intenționează să înșele publicul. Deși există unele cazuri în care aceste lucruri sunt valabile, părerea mea este că mulți intenționează să facă bine și cred în utilitatea mărfurilor lor spirituale. Totuși, nu există doar impostură conștientă și intenționată; mult mai periculoasă la nivel social este escrocheria în care cei care o realizează *cred* sincer, fie că este vorba despre planificarea unui război sau oferirea căii spre fericire. Într-adevăr, anumite lucruri trebuie spuse, chiar cu riscul de a se crede despre mine că atac personal oameni bine intenționați.

De fapt, există prea puține motive pentru atacuri personale, din moment ce acești comercianți ai mântuirii nu fac decât să satisfacă o cerere larg răspândită. Cum ar putea fi altfel? Oamenii sunt derutați și nesiguri, ei caută răspunsuri care să îi ghideze spre bucurie, liniște, autocunoaștere, mântuire — dar ei mai cer și ca toate acestea să fie ușor de învățat, să necesite puțin sau chiar niciun efort și ca rezultatele să fie obținute rapid.

În anii 1920 și 1930 a luat naștere o nouă mișcare, construită pe interesul autentic al unui mic număr de oameni pentru ideile noi și până atunci nepopulare. Aceste idei erau organizate în jurul a două probleme centrale: eliberarea corpului și eliberarea minții din cătușele cu care le legase și deformase viața convențională.

Prima tendință a avut două surse: una dintre ele a fost psihanalitică. Georg Groddek a fost

primul care a utilizat masajul pentru a destinde corpul și a ajuta astfel pacientul să scape de tensiuni și refulări. Wilhelm Reich a pășit pe aceeași cale, mai sistematic și cu o mai mare conștientizare teoretică a ceea ce făcea: demersul său urmărea încetarea rezistenței care apără refutul prin schimbarea posturii corporale contractate și deformate, care funcționează ca un mijloc de prevenție contra depresiei. Munca lui Reich se baza pe diferite metode de conștientizare corporală care își aveau izvorul în activitatea Elsei Gindler din anii 1920.

A doua tendință, eliberarea minții, se centra în cea mai mare parte pe ideile orientale, în special pe anumite forme de yoga, budism zen și meditație budistă. Toate ideile și metodele, de care erau interesați doar câțiva oameni, sunt autentice și importante și au fost de foarte mare ajutor unor persoane care nu se așteptau să găsească o scurtătură ușoară spre mântuire.

În anii 1950 și 1960, un număr mult mai mare de oameni căutau noi căi spre fericire și a început să se formeze o piață de masă. În special California a fost un sol rodnic pentru amestecarea unor metode legitime, cum sunt unele dintre cele menționate, cu metode ieftine în care sensibilitatea, bucuria, intuiția profundă, autocunoașterea, afectivitatea extinsă și relaxarea erau promise în cadrul unor cursuri scurte, într-un soi de program spiritual tip bufet suedez. Astăzi, nu lipsește nimic din acest program: poți să ai antrenamentul sensibilității, terapie de grup, zen, tai chi chuan, aproape tot ce există sub soare, într-un mediu plăcut și împreună cu alții care suferă din cauza acelorași dificultăți: lipsă de contact autentic și de simțire autentică. De la studenți la directori executivi, fiecare găsește ceea ce vrea, cu efort minim.

În cazul anumitor feluri de bufet suedez, cum ar fi „conștientizarea senzorială”, nu este nimic în neregulă cu învățăturile, iar singura mea critică se îndreaptă spre atmosfera în care sunt predate. În alte abordări, impostura se află în superficialitatea învățăturii, în special când pretinde că se bazează pe iluminarea marilor maeștri. Dar probabil cea mai mare impostură este că se promite — explicit sau implicit — o mare schimbare a personalității, în timp ce se oferă o ameliorare de moment a simptomelor sau, în cel mai bun caz, stimularea energiei și o oarecare relaxare. În esență, aceste metode sunt mijloace de a te simți mai bine și a te adapta mai bine societății, fără nicio schimbare fundamentală de caracter.

Această mișcare californiană, totuși, este insignifiantă în comparație cu producția de masă a bunurilor spirituale organizată de către și în jurul acelor „guru” indieni. Cel mai uimitor succes a fost acela al mișcării numite Meditația Transcendentală (M.T.), al cărui lider este indianul Maharishi Mahesh Yogi. Acest guru a exploatat o idee tradițională indiană foarte veche, aceea a meditației mantra — o mantra este, de obicei, un cuvânt din scriptura hindusă, despre care se crede că are o semnificație specială (cum este „Om” în Upanișade), dacă te concentrezi asupra lui. Această concentrare are ca efect relaxarea și scăderea tensiunii, precum și starea de bine care însoțește relaxarea. M.T. poate fi practică fără denaturări folosind cuvinte din limba maternă, cum ar fi „liniște”, „iubire”, „unu”, „pace” sau oricare alt cuvânt ce pare potrivit. Dacă este practică cu regularitate într-o poziție relaxată, cu ochii închiși, câte douăzeci de minute, această tehnică are aparent un efect pronunțat de liniște, relaxare și sporire a energiei. (Cum eu nu am practicat-o până acum, mă bazez doar pe relatările credibile ale acelor care o practică.)²

Maharishi nu a inventat această metodă, dar a inventat modul în care poate fi ambalată și scoasă pe piață. În primul rând, el vinde mantrile susținând că, pentru fiecare persoană, este aleasă acea mantră care se potrivește individualității clientului. (Chiar dacă ar exista astfel de corelații între anumite mantră și anumite persoane, niciunul dintre miile de învățători care îi introduc pe novici în acest secret nu ar putea cunoaște suficiente lucruri despre individualitatea noului client, pentru a face alegerea corectă.) Ideea unei mantră personalizate este baza vânzării acesteia, contra unei sume deloc neglijabile, unui nou-venit. „Dorințele personale ale individului sunt luate în considerare, iar *posibilitatea îndeplinirii lor este confirmată* de învățător.”⁸ Ce promisiune! Orice dorință poate fi

îndeplinită, cu condiția să practici M.T.

După audierea a două prelegeri introductive, novicele are un interviu cu învățătorul; apoi, într-o mică ceremonie, își primește mantra personală și instrucțiuni să nu o pronunțe niciodată cu voce tare nici lui însuși, nici altcuiva. El trebuie să semneze o declarație că nu va preda niciodată această metodă altora (evident, pentru păstrarea monopolului intact). Noul aderent are dreptul ca progresul să îi fie verificat în fiecare an de către maestrul care l-a inițiat, deși, așa cum înțeleg eu, aceasta este o procedură scurtă, de rutină.

Mișcarea are acum sute de mii de aderenți practicanți, în principal în Statele Unite, dar numărul lor este în creștere și în unele țări europene. Promisiunea pe care o face M.T., pe lângă îndeplinirea oricărei dorințe personale, aceea că practicarea ei nu va necesita niciun efort, asigură, în același timp, după cum se spune, o viață de succes și plină de semnificație. Succesul și creșterea interioară merg împreună, Cezar și Dumnezeu s-au reconciliat, cu cât crești spiritual, cu atât mai mult succes vei avea și în afaceri. Într-adevăr, mișcarea în sine — publicitatea ei, limbajul ei vag și de multe ori fără înțeles, referirile ei la *câteva* idei respectabile, cultul unui lider zâmbitor — a adoptat toate caracteristicile marilor afaceri.

Existența și popularitatea mișcării sunt la fel de puțin surprinzătoare ca și cele ale unor medicamente patentate. Surprinzător este faptul că printre aderenți și practicanți se află, așa cum știu din experiență proprie, oameni de o integritate incontestabilă, de o inteligență superioară și cu o profundă intuiție psihologică. Trebuie să recunosc faptul că sunt foarte derutat de acest lucru. Cu siguranță, reacția lor pozitivă este datorată efectului relaxant și energizant al exercițiilor de meditație. Dar ceea ce este atât de derutant este că ei nu sunt dezgustați de limbajul neclar, de PR-ul brut, de promisiunile exagerate, de comercializarea afacerii mântuirii, precum și de motivul pentru care ei mențin legătura cu M.T., în loc să aleagă altă tehnică, nemistificatoare, cum sunt cele pe care le-am menționat anterior. Oare spiritul marilor afaceri și metodele lor de vânzare au înaintat deja atât de năvalnic, încât trebuie să le acceptăm și în domeniul dezvoltării spirituale individuale?

În ciuda efectului favorabil al meditației mantra, în opinia mea, ea dăunează adeptilor ei. Pentru a putea evalua aceste daune, trebuie să trecem dincolo de actul izolat al meditației mantra și să vedem întreaga țesătură din care face ea parte: individul susține un cult idolatrizant și astfel își micșorează independența, el sprijină trăsătura dezumanizantă a culturii noastre — comercializarea tuturor valorilor — ca și spiritul falsității PR-ului, doctrina lipsei de efort și pervertirea, printr-o împachetare abilă, a valorilor tradiționale, cum sunt autocunoașterea, bucuria, starea de bine. Drept rezultat, mintea oamenilor devine confuză și se umple cu noi iluzii, care se adaugă celor existente deja și de care ei ar trebui să scape.

Există și un alt pericol la mișcările precum M.T. Ea este utilizată de mulți oameni care doresc cu adevărat să realizeze o schimbare interioară și să găsească un nou înțeles al vieții și, prin frazeologia ei, M.T. susține astfel de dorințe. Dar, de fapt, în cel mai bun caz, ea este doar o metodă de relaxare, care poate fi comparată cu Hatha Yoga sau cu onestul antrenament autogen al regretatului profesor I.H. Schultz, care au ajutat mulți oameni să atingă stări de relaxare înnoitoare și energizante. O astfel de relaxare, deși dezirabilă, nu are nimic de-a face cu o trecere umană fundamentală de la egocentrism la libertatea interioară. Trebuie să admitem, este utilă unei persoane egocentrice la fel cum este și unei persoane care și-a redus mult structura bazată pe a avea, dar, pretinzând că este mai mult decât o relaxare de moment, M.T. blochează dezvoltarea multor oameni care ar fi căutat o cale reală de eliberare, dacă nu ar fi crezut că au găsit-o în Meditația Transcendentală.

În ultima vreme, mișcarea s-a gândit să-i atragă și să-i încorporeze și pe cei care sunt interesați nu numai de ei înșiși, ci de întreaga umanitate. După șapte zile de tăcere, Maharishi a anunțat pe data de 8 ianuarie 1972 un „Plan Mondial” în fața a 2 000 de noi învățători ai „Științei Inteligenței Creatoare” aflați pe insula Mallorca. Acest Plan Mondial se realizează prin construirea a 3 500 de

„Centre ale Planului Mondial”, câte un centru pentru fiecare un milion de oameni. Un centru va forma câte 1 000 de învățători ai Științei Inteligenței Creatoare, astfel încât, în final, la fiecare o mie de oameni oriunde în lume va exista câte un maestru. Planul Mondial are șapte scopuri, printre care: „îmbunătățirea realizărilor guvernelor” și „abolirea vechilor probleme ale infracțiunilor și ale tuturor comportamentelor care aduc nenorociri”. Pentru îndeplinirea celor șapte scopuri există șapte direcții. Rezumând, Maharishi a declarat: „Vom considera că am reușit doar atunci când problemele lumii de azi vor scădea semnificativ și vor fi până la urmă înlăturate și când autoritățile responsabile cu educația din fiecare țară vor fi capabile să formeze cetățeni complet dezvoltați”.⁹

Aceste planuri pentru salvarea lumii au nevoie oare de vreun comentariu pentru a demonstra lipsa oricărei idei care să treacă dincolo de niște vulgare strategii de vânzare obișnuite?

Succesul M.T. a dat naștere la întreprinderi similare. O astfel de întreprindere a fost descrisă în *Newsweek* (17 februarie 1975). Inventatorul ei, născut Jack Rosenberg, acum Werner (de la Wernherr von Braun) Erhard (de la fostul cancelar german Ludwig Erhard) a fondat Erhard Seminar Training (EST). În EST el a împachetat experiențele „lui” cu yoga, zen, antrenamentul sensibilității și grupuri de întâlnire într-o nouă unitate care durează două sesiuni de câte un weekend și se vinde cu 250 de dolari. Conform raportului pe anul 1975, au fost deja procesați 6 000 de căutători ai mântuirii, cu un mare profit pentru EST. În comparație cu M.T., profitul este foarte mic, dar totuși arată că până acum nu numai un indian, ci și un specialist în motivare personală dintr-o suburbie a orașului Philadelphia a putut pune pe picioare o afacere.

Am acordat un spațiu atât de extins acestor mișcări, întrucât cred că aici există o lecție importantă de învățat. Baza oricărei încercări de autotransformare este conștientizarea mereu crescândă a realității, împreună cu pierderea iluziilor. Iluziile contaminatează chiar și învățătura care sună cel mai frumos și o fac otrăvitoare. Nu mă refer aici la posibilele erori ale învățăturilor. Învățăturile lui Buddha nu sunt contaminate, pentru că nu credem că transmigrația există, nici textul biblic nu este contaminat pentru că diferă de cunoașterea mai realistă a istoriei planetei și a evoluției omului. Există totuși neadevăruri intrinseci și înșelătorii care contaminatează învățătura, cum ar fi faptul de a făgădui că pot fi obținute rezultate importante fără niciun efort, sau că dorința de faimă poate merge împreună cu lipsa de egoism, sau că metodele de sugestie în masă sunt compatibile cu independența.

Să fii naiv și ușor de înșelat este de neacceptat astăzi, când neadevărurile răspândite pot duce la o catastrofă, tocmai pentru că îi fac pe oameni să fie orbi în fața pericolelor și posibilităților reale.

„Realisti” cred despre cei care se străduiesc să fie buni că aceștia sunt bine intenționați, dar sunt naivi, plini de iluzii — pe scurt, proști. Și nu se înșală complet. Mulți dintre cei care detestă violența, ura și egoismul *sunt* naivi. Au nevoie să creadă în „bunătatea” înnăscută a oamenilor, pentru a-și susține această credință. Încrederea lor nu este suficient de puternică pentru a crede în posibilitățile fertile ale omului fără să închidă ochii în fața urâteniei și viciilor indivizilor și grupurilor. Câtă vreme ei fac așa, încercările de a obține o stare optimă de bine sunt sortite eșecului; orice dezamăgire majoră îi va convinge că greșesc sau îi va duce la depresie, pentru că nu mai știu atunci ce să creadă.

Încrederea în viață, în sine însuși, în ceilalți trebuie să fie clădită pe stânca dură a realismului; adică, pe capacitatea de a vedea răul acolo unde există, de a vedea înșelătoria, distructivitatea și egoismul nu numai când sunt evidente, ci și în numeroasele lor deghizări și raționalizări. Într-adevăr, încrederea, iubirea și speranța trebuie să meargă împreună cu pasiunea atât de puternică de a vedea realitatea în toată goliciunea ei, încât cineva din afară ar fi înclinat să numească această atitudine „cinism”. Și este cinică, atunci când înțelegem prin ea refuzul de a fi duși de nas de minciunile dulci și plauzibile care acoperă aproape tot ceea ce este spus și crezut. Dar acest fel de „cinism” nu este cinism; este o critică fără compromisuri, un refuz de a face jocul unui sistem clădit pe înșelătorie. Meister Eckhart a exprimat acest lucru succint, atunci când a spus despre „cel simplu” (cărui îi

predica Iisus): „El nu înșală, *dar nici nu este înșelat*.”¹⁰

Într-adevăr, nici Buddha, nici Profeții, nici Iisus sau Eckhart, nici Spinoza, Marx sau Schweitzer nu au fost niște oameni slabi. Dimpotrivă, erau niște realiști hotărâți și cei mai mulți dintre ei au fost persecutați și calomniați nu pentru că au predicat virtutea, ci pentru că spuneau adevărul. Ei nu au respectat puterea, titlurile sau faima și au știut că împăratul era gol; și au știut că puterea îi poate omorî pe cei „adevărat-grăitori”.

⁷ Dr. Herbert Benson, șeful secției de cardiologie de la Spitalul Beth Israel din Boston, relatează o remarcabilă scădere a tensiunii arteriale la pacienții hipertensivi (*Newsweek*, 5 mai 1975).

⁸ *Transcendental Meditation* (Maharishi International University Press, martie 1974; sublinierea autorului).

⁹ *Ibid.*

¹⁰ Predica XXX, „Christ Sat in the Temple and Taught”, *The Works of Master Eckhart*, tr. Evans (sublinierea autorului).

TRIVIALITĂȚILE

Printre obstacolele în calea deprinderii artei de a fi se află și acesta: complacerea în vulgarități, *trivialități*.

Ce înseamnă trivial? Literal, înseamnă „banalitate” (din lat. *tri-via* = punctul în care se întâlnesc trei drumuri); de obicei, denotă superficialitatea, platitudinea, lipsa de abilități sau de calități morale. Poți defini vulgaritatea și ca o atitudine a celui preocupat doar de aparența lucrurilor, nu de cauzele lor sau straturile mai adânci; ca o atitudine ce nu face distincția între esențial și neesențial, sau una care are tendința să inverseze cele două atribute. Mai putem spune că trivialitatea decurge din lipsă de însuflețire, lipsă de receptivitate, din faptul de a te simți mort sau din orice preocupare care nu este legată de principala sarcină a omului: să fie pe deplin născut.

Buddha a definit vulgaritățile, flecăreala, în acest ultim sens. El a spus:

„Dacă mintea unui călugăr înclină spre vorbă, el ar trebui să gândească astfel: «Nu mă voi deda aceluia fel de vorbărie vulgară, lumească și neprofitabilă; aceasta nu duce la detașare, dispariția pasiunilor, calmare, liniște, cunoaștere directă, iluminare, Nirvana; adică nu voi ține socoteala regilor, hoților, miniștrilor, armatelor, foametei și războiului; nu voi pălăvrăgi despre mâncare, băutură, haine și case; despre petreceri, parfumuri, rude, mașini, sate, orașe și țări; despre femei și vin, bârfa străzii, vorbe despre strămoși, diverse fleacuri, povești despre originea lumii și a oceanului, despre lucrurile care sunt așa sau altfel și altele asemenea.» Astfel, el va avea o înțelegere limpede.

«Ci discuții despre ceea ce ne ajută să ducem o viață austeră, folositoare pentru limpezimea minții, care duc la detașare completă, dispariția pasiunilor, calmare, liniștire, cunoaștere directă, iluminare și Nirvana; acestea sunt discuții despre cumpătare, mulțumire, solitudine, izolare, folosirea energiei, virtute, concentrare, înțelepciune, izbăvire, despre cunoaștere și viziunea conferită de izbăvire — în astfel de discuții mă voi angaja.» Astfel, el va avea o înțelegere limpede.”¹¹

Unele dintre exemplele citate ca fiind vorbărie goală, cum ar fi problema originii lumii, pot să nu pară astfel cuiva care nu este budist, sau chiar un budist ar putea spune că discuțiile despre foamete, dacă sunt serioase și cu intenția de a ajuta, nu au fost niciodată considerate vulgare de Buddha. Oricum va fi fost, întreaga listă, în îndrăzneța recapitulare a subiectelor, dintre care unele sunt sacre pentru unii oameni, iar altele dragi multora, este foarte impresionantă, întrucât sugerează mult din savoarea banalității. Ne amintește de felul în care miliarde de conversații au avut loc în acești ani despre inflație, Vietnam, Orientul Apropiat, Watergate, alegeri etc. și cât de rar aceste discuții au trecut dincolo de ceea ce este evident — punctul de vedere strict partizan — și au ajuns la rădăcinile și cauzele fenomenelor care sunt discutate. Ai putea fi înclinat să crezi că cei mai mulți oameni au nevoie de războaie, fărâdelegi, scandaluri și chiar boli pentru a avea despre ce să vorbească, adică pentru a avea un motiv de a comunica unii cu alții, chiar dacă la nivel de banalități. Într-adevăr, atunci când ființele umane sunt transformate în mărfuri, cum poate fi conversația lor

altfel decât vulgară? Oare mărfurile de pe piață, dacă ar putea vorbi, n-ar vorbi despre clienți, comportamentul personalului din vânzări, propriile lor speranțe de a avea prețuri mari și dezamăgirea lor când ar deveni clar că nu vor fi vândute?

Probabil cea mai comună discuție este nevoia de a vorbi despre sine; de aici, interminabilele subiecte despre sănătate și boli, copii, călătorii, succese, ce a făcut unul sau altul și nenumăratele lucruri zilnice care par importante. Din moment ce nu poți vorbi tot timpul despre tine fără să fii considerat plictisitor, trebuie să dai în schimbul acestui privilegiu disponibilitatea de a fi gata să îi asculți pe ceilalți vorbind despre ei. Întâlnirile sociale private ale indivizilor (și, deseori, chiar și întâlnirile asociațiilor și grupurilor de tot felul) sunt mici piețe în care indivizii schimbă nevoia de a vorbi despre sine și nevoia de a fi ascultat cu nevoia celorlalți de a li se oferi aceeași oportunitate. Cei mai mulți oameni respectă acest aranjament al schimbului; cei care nu o fac și vor să vorbească mai mult despre ei, decât să asculte, sunt „trădători”, li se poartă pică și trebuie să își aleagă o companie inferioară pentru a fi tolerați.

E greu de evaluat la adevărata ei dimensiune nevoia oamenilor de a vorbi despre ei și de a fi ascultați. Dacă această nevoie ar exista doar la persoanele foarte narcisice, care sunt pline doar de ele, ar fi ușor de înțeles. Dar ea există și la oamenii obișnuiți, din motive inerente culturii noastre. Omul modern este un om de masă, el este „socializat” în cel mai înalt grad, dar este foarte singur. David Riesman a exprimat foarte impresionant acest fenomen în titlul cărții sale *The Lonely Crowd (Mulțimea singuratică)* apărută în 1961 (New York: Free Press). Omul modern s-a înstrăinat de ceilalți și se confruntă cu următoarea dilemă: îi este frică de contactul apropiat cu celălalt și la fel de frică să fie singur și să nu aibă niciun contact. Oare funcția discuțiilor despre lucruri mărunte să fie aceea de a răspunde la întrebarea: „Cum să rămân singur fără să fiu un însingurat?”

Vorbirea devine o dependență. „Cât timp vorbesc, știu că exist; că nu sunt un nimeni, că am un trecut, un loc de muncă, o familie. Și vorbind despre toate astea mă afirm pe mine însumi. Totuși, am nevoie ca cineva să asculte; dacă aș vorbi doar pentru mine, aș înnebuni.” Ascultătorul creează iluzia unui dialog, când în realitate este doar un monolog.

Pe de altă parte, compania proastă nu înseamnă doar compania unor oameni vulgari, ci aceea a unor oameni răi, sadici, distructivi și ostili vieții. Dar ne-am putea întreba: oare compania oamenilor răi este periculoasă, dacă ei nu încearcă să facă rău într-un fel sau altul?

Pentru a răspunde la această întrebare este necesar să recunoaștem existența unei legi a relațiilor umane: *Nu există niciun contact între două ființe umane care să nu le afecteze pe amândouă*. Nicio întâlnire, nicio discuție dintre doi oameni — cu excepția, poate, a unei discuții întâmplătoare, nu îi lasă neschimbați — chiar dacă schimbarea poate fi atât de mică, încât să nu poată fi recunoscută decât prin efectul ei cumulativ, atunci când astfel de întâlniri sunt frecvente.

Chiar și o întâlnire întâmplătoare poate avea un impact considerabil. Cine nu a fost măcar o dată în viața lui atins de bunătatea de pe fața unei persoane pe care a văzut-o doar un minut și cu care nu a vorbit niciodată? Cine nu a trăit oroarea pe care o figură cu adevărat diabolică a produs-o în el, chiar dacă nu a fost confruntat cu ea decât o clipă? Mulți își vor aminti asemenea figuri și efectele pe care acestea le-au avut asupra lor o perioadă lungă de timp sau chiar toată viața lor. Cine, după ce a fost împreună cu o anumită persoană, nu s-a simțit mai înveselit, mai viu, într-o dispoziție mai bună sau, în unele cazuri, n-a căpătat mai mult curaj și noi intuiții launtrice, chiar și atunci când *conținutul* conversației nu era răspunzător pentru această schimbare? Pe de altă parte, mulți au avut sentimentul, după ce au fost o vreme alături de alții, că sunt deprimăți, obosiți, lipsiți de speranță, dar nu au putut găsi că subiectul conversației era responsabil de reacția lor. Nu vorbesc aici despre influența persoanelor pe care le iubim, le admirăm, de care ne temem etc.; în mod evident, *acestea* pot avea o influență majoră prin ceea ce spun sau prin felul în care se poartă cu o persoană ce se află sub vraja lor. Eu vorbesc despre influența unor persoane asupra celor care nu sunt legați de ele într-un mod

special.

Toate aceste considerații duc la concluzia că este de dorit evitarea companiilor vulgare și nepotrivite, cu excepția cazului în care ne putem impune pe deplin și astfel să îl facem pe celălalt să se îndoiască de propria poziție.

În măsura în care nu putem evita compania nepotrivită, nu trebuie să ne înșelăm: trebuie să vedem nesinceritatea în spatele măștii prieteniei, narcisismul în spatele farmecului. Nu trebuie să ne purtăm ca și când am fi duși de nas de aparența înșelătoare a celuilalt — pentru a evita să fim obligați noi înșine la lipsă de onestitate. Nu trebuie să vorbim cu el despre ce vedem, dar nici nu trebuie să încercăm să îl convingem că suntem orbi. Marele filosof evreu al secolului al XII-lea Moise Maimonide, recunoscând efectul unei companii nepotrivite, a făcut o propunere drastică: „Dacă trăiești într-o țară ai cărei locuitori sunt răi, evită-le compania. Dacă încearcă să te forțeze să te asociezi cu ei, părăsește țara, chiar dacă asta înseamnă să mergi în deșert”.

Dacă ceilalți oameni nu îți înțeleg comportamentul — ce dacă? Pretenția lor ca noi să facem doar ce înțeleg ei este o încercare de a ne dicta cum să facem. Dacă asta înseamnă să fii „asocial” sau „irațional” în ochii lor, atunci așa să fie. De cele mai multe ori, ei ne invidiază libertatea și curajul de a fi noi înșine. Nu datorăm nimănui vreo explicație și nu dăm nimănui socoteală, câtă vreme faptele noastre nu îi rănesc sau nu le încalcă drepturile celorlalți. Câte vieți nu au fost ruinate de această nevoie de a „da explicații”, ceea ce implică de obicei faptul ca explicația să fie „înțeleasă”, adică aprobată? Lasă-ți faptele să fie judecate și, pornind de la fapte, intențiile tale reale, dar să știi că un om liber nu datorează explicații decât lui însuși — judecății și conștiinței lui — și doar acelor câțiva oameni care ar putea avea un motiv justificat pentru a cere o explicație.

[11](#) Mayshima-Nikaya, 122, citat în Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Samuel Weiser, 1973), p. 172.

„FĂRĂ EFORT, FĂRĂ DURERE”

O altă barieră în deprinderea artei de a fi este doctrina „fără efort, fără durere”. Oamenii sunt convinși că totul, chiar și cele mai dificile sarcini, ar trebui realizat fără sau cu foarte puțin efort. Această doctrină este atât de populară, încât nu prea necesită o explicație extinsă.

Să luăm de pildă metoda noastră de educație. Îi convingem pe tineri, de fapt îi implorăm, să capete o educație. În numele „autoexprimării”, „antielitismului”, „libertății”, facem toate cursurile cât se poate de ușoare și plăcute. Singurele excepții sunt științele naturale, unde sunt vizate performanțele reale și unde nu poți stăpâni subiectul în câteva „lecții ușoare”. Dar la cursurile de științe sociale, arte și literatură, precum și în gimnaziu și liceu, este prezentă aceeași tendință. Rezolvă repede și ia-o ușor! Profesorul care insistă asupra unei activități susținute este numit „autoritar” sau învechit.

Cauzele acestei tendințe de astăzi nu sunt dificil de descoperit. Nevoia crescândă de tehnicieni, de persoane cu studii medii care să lucreze în sectorul de servicii, de la funcționari la cadre executive, cere oameni cu o brumă de cunoaștere, așa cum o oferă colegiile noastre. În al doilea rând, sistemul nostru social depinde de credința fictivă că nimeni nu este obligat să facă ceea ce face, ci ceea ce îi place. Această înlocuire a autorității directe cu una anonimă își găsește expresia în toate domeniile vieții: forța este camuflată de consimțământ; consimțământul este obținut prin metodele sugestiei în masă. Drept consecință, și studiul ar trebui să fie simțit ca fiind plăcut, nu obligatoriu, cu atât mai puțin în domenii în care nevoia de cunoștințe serioase este minimă.

Ideea de învățare fără efort mai are și o altă rădăcină: progresul tehnicii a diminuat într-adevăr cantitatea de energie fizică necesară pentru producerea bunurilor. În prima revoluție industrială, energia fizică animală și umană a fost înlocuită de energia mecanică a mașinăriilor. În a doua revoluție industrială, gândirea și memorarea sunt înlocuite de computere. Această eliberare de munca grea este trăită drept cel mai mare dar al „progresului” modern. Și chiar este un dar — cu condiția ca energia umană astfel eliberată să se aplice altor sarcini, mai elevate și mai creative. Totuși, nu s-a întâmplat așa. Eliberarea realizată de mașinării a dus la idealul lenei absolute, al ororii față de orice efort real. Viața *bună* este viața *lipsită de efort*; necesitatea de a face eforturi mari este considerată, așa cum era și înainte, o rămășiță medievală, iar oamenii fac eforturi mari doar dacă sunt cu adevărat forțați, nu de bunăvoie. Iei mașina până la magazinul de la colț, ca să eviți „efortul” de a merge; casierul de la magazin apasă trei cifre pe calculator, ca să nu facă efortul mental de a le aduna.

Direct legată de doctrina „fără efort” este doctrina „fără durere”. Și aceasta are o trăsătură fobică: evitarea cu orice preț a durerii și suferinței fizice și, în special, psihice. Era progresului

modern pretinde să conducă omul în țara făgăduită a existenței fără durere. În realitate, oamenii dezvoltă un fel de fobie cronică la durere. Ne referim aici la durere în cel mai larg sens al cuvântului, nu doar la suferința fizică și psihică. Este dureros și să faci arpegii ore în șir, în fiecare zi, să studiezi un subiect care nu este interesant, dar necesar pentru a dobândi cunoștințele de care ești interesat; este dureros să stai și să înveți, când ai vrea să te întâlnești cu iubita sau doar să te distrezi cu prietenii. Acestea sunt, într-adevăr, dureri minore. Din păcate, trebuie să le acceptăm cu bucurie și fără probleme, dacă vrem să învățăm ce este esențial și vrem să corectăm tot ce nu este în regulă în ierarhia personală. În ceea ce privește suferința, trebuie spus într-adevăr că foarte puțini oameni au parte de fericire, dar toți au parte de suferință. Solidaritatea umană își are unul dintre fundamentele cele mai puternice în experiența împărtășirii suferinței individuale cu suferința tuturor.

„ANTIAUTORITARISMUL”

Un alt obstacol în calea ființării este fobia de tot ce este considerat *autoritar*, adică ceea ce este impus individului cu forța și necesită disciplină. Această fobie este concepută în mod conștient ca o dorință de libertate, libertatea totală de a decide. (Jean-Paul Sartre, în cadrul conceptului său de libertate, a oferit raționalizarea filosofică a acestui ideal.) Aceasta are multe rădăcini. În primul rând, există o rădăcină socio-economică. Economia capitalistă este bazată pe principiul libertății de a vinde și a cumpăra fără intervenții sau restricții, pe libertatea de a acționa fără principii morale sau politice restrictive — cu excepția, poate, a celor explicit codificate de lege, care, în general, tind să prevină daunele provocate în mod intenționat celorlalți. Însă, chiar dacă libertatea burgheză a avut în mare măsură rădăcini economice, nu putem înțelege caracterul pasional al dorinței de libertate dacă nu luăm în considerare faptul că această dorință este de asemenea înrădăcinată într-o pasiune existențială puternică: nevoia de a fi tu însuși, și nu un obiect de care să se servească ceilalți pentru a-și îndeplini scopurile.

Totuși, această dorință existențială de libertate a fost refulată încetul cu încetul; în dorința de a ne apăra proprietatea, dorința autentică de libertate a devenit pură ideologie. Și, cu toate acestea, în ultimele decenii s-a manifestat o evoluție aparent paradoxală. Atitudinea autoritară a slăbit considerabil în democrațiile occidentale, odată cu aceasta slăbind și libertatea *factuală* a individului. Nu s-a schimbat *faptul* dependenței, ci *forma* ei. În secolul al nouăsprezecelea, cei care conduceau își exercitau autoritatea deschis, direct: regi, guverne, preoți, șefi, părinți, profesori. Odată cu schimbarea metodelor de producție, în special creșterea rolului mașinilor, și cu trecerea de la ideea de a munci din greu și a economisi la idealul de a consuma („fericirea”), supunerea personală directă în fața unei *persoane* a fost înlocuită cu supunerea în fața unei *organizații*: nesfârșita bandă de montaj, întreprinderile gigantice, guvernele care îl conving pe individ că este liber, că totul se face în interesul lui, că el, publicul, este adevăratul șef. Totuși, tocmai din cauza giganticei puteri și dimensiuni a birocrăției statului, armatei, industriei, din cauza înlocuirii șefilor personali cu birocrățiile impersonale, individul a devenit mai lipsit de putere chiar și decât era înainte — dar nu este conștient de neputința lui.

Pentru a se apăra de o astfel de conștientizare care este perturbatoare la nivel individual și social, el și-a construit acum un ideal al libertății „personale” absolute, nerestricționate. Una dintre manifestările acesteia a fost instaurarea libertății sexuale. Atât tinerii, cât și mulți dintre părinții lor de vârstă mijlocie au încercat să realizeze acest ideal al libertății respingând orice restricții în sfera

relațiilor sexuale. Ca să fim cinstiți, acesta a fost parțial un proces foarte sănătos. După două mii de ani de defăimare religioasă, dorința și satisfacția sexuală au încetat să mai fie considerate păcătoase, și astfel sentimentele constante de vinovăție și, în consecință, dorința de penitență prin reînnoirea supunerii, au scăzut și ele. Dar, chiar acordând aprecierea cuvenită semnificației istorice a „revoluției sexuale”, nu trebuie să ignorăm unele „efecte secundare”, mai puțin pozitive, ale acestei revoluții. Ea a încercat să stabilească libertatea *poftelor*, în locul libertății *voinței*.

Care este diferența? O poftă este orice dorință care ia naștere spontan, fără nicio conexiune structurală cu personalitatea în întregul ei și cu scopurile acesteia. (La copiii mici, ele fac parte dintr-un tipar normal.) Dorința în sine — chiar și cea mai efemeră sau irațională — se cere astăzi îndeplinită; ignorarea sau chiar amânarea ei sunt trăite ca o încălcare a libertății individului. Dacă un bărbat întâlnește întâmplător o femeie, are câteva ore libere și este plictisit, ar putea cu ușurință să ia în considerare ideea de a se culca cu ea. Odată ce ideea a apărut pe ecranul lui mental, el decide să acționeze în consecință, nu neapărat pentru că femeia îl atrage în mod deosebit sau pentru că trebuința lui sexuală este atât de intensă, ci din cauza nevoii compulsive de a pune în act tot ceea ce el a conceput drept dorință. Sau, să spunem, unui adolescent detașat, izolat, care merge singur pe stradă, îi vine brusc ideea că ar fi foarte excitant să o înjunghie pe tânăra asistentă medicală care trece pe lângă el — și o înjunghie până moare. Acestea nu sunt simple exemple în care oamenii și-au urmat poftele. Faptul că în primul caz este vorba despre a face dragoste și în al doilea, despre a ucide reprezintă desigur o diferență semnificativă. Dar ele au în comun caracteristica de poftă. Între aceste extreme abundă exemplele și fiecare le poate găsi pentru sine.

Caracteristica generală a unei pofte este că ea răspunde la întrebarea „De ce nu?” și nu la întrebarea „De ce?” Sunt sigur că oricine observă comportamentul uman în detaliu a descoperit extraordinara frecvență cu care oamenii, întrebați dacă ar vrea să facă una sau alta, își încep replica întrebând „De ce nu?” Acest „De ce nu?” sugerează că cineva face un lucru pur și simplu pentru că nu există niciun motiv să nu îl facă; sugerează de asemenea că aceasta este o poftă, nu o manifestare a voinței. Să îți satisfaci o poftă este, de fapt, rezultatul unei pasivități interioare profunde, amestecată cu o dorință de a evita plictiseala. Voința se bazează pe activitate, pofta — pe pasivitate.

Locul cel mai semnificativ în care ficțiunea libertății personale se pune în act este domeniul consumului. Clientul este regele supermarketului și al pieței de autoturisme. Multe mărci ale fiecărui articol comercializat se bat pentru favorurile lui. Au încercat luni de zile să îl ispitească pe ecranul televizorului și, atunci când cumpără, el pare a fi un om puternic, pe deplin liber, care alege între detergenții A, B și C — iar aceștia îi cer toți votul, așa cum fac politicienii înaintea alegerilor. Regele-client nu este conștient de faptul că nu are nicio influență asupra a ceea ce îi este oferit și că pretinsa alegere nu este o „alegere”, din moment ce diferitele mărci sunt în esență aceleași, uneori fabricate chiar de aceeași corporație.

Este posibil să formulăm o lege psihologică generală: cu cât este mai intens sentimentul de neputință și mai mare lipsa de voință autentică, cu atât sporește fie supunerea, fie dorința obsesională de a-și satisface poftele și insistarea asupra a ceea ce este arbitrar.

Pentru a recapitula: raționalizarea principală a obsesiei arbitrarului rezidă în conceptul de antiautoritarism. Pentru a fi cinstiți, lupta împotriva autoritarismului a avut și are încă o importantă semnificație pozitivă. Dar antiautoritarismul poate deveni — și a devenit — o raționalizare pentru autosatisfacerea narcisică, pentru o viață copilăroasă, hedonistă, de plăcere perfectă, în care, conform lui Herbert Marcuse, chiar și primatul sexualității *genitale* este autoritarist, pentru că restricționează libertatea perversiunilor pregenitale — adică anale. În cele din urmă, frica de autoritarism servește la raționalizarea unui fel de nebunie, o dorință de a fugi din realitate. Realitatea își impune legile asupra omului, legi de care el poate scăpa doar în vis sau în stările de transă — sau în nebunie.

PARTEA A III-A

6

„SĂ VREI UN SINGUR LUCRU”

Prima condiție pentru realizări care să depășească mediocritatea în orice domeniu, inclusiv în cel al artei de a trăi, este să vrei *un singur lucru*¹². Să vrei un singur lucru presupune să fi luat o decizie, să te fi dedicat unui scop. Înseamnă că întreaga persoană este direcționată către lucrul pentru care s-a decis și îi este devotată lui, că toate energiile curg în direcția acestui scop ales.

Acolo unde energiile sunt dispersate în diferite direcții, nu numai că lupta pentru un țel se duce cu o energie redusă, dar și împărțirea energiilor are efectul de slăbire a lor, în toate direcțiile, de către conflictele constant generate.

Nevroza obsesională este un caz relevant. Voința unei persoane care stă în cumpănă dacă ar trebui să facă un lucru sau opusul său, a cărei atitudine față de cei mai importanți oameni din viața ei este una extrem de ambivalentă, poate deveni complet paralizată atunci când este vorba să ia vreo decizie sau chiar să acționeze în vreo direcție. În cazul „normal”, atunci când scopurile nu sunt atât de rigid opuse, se consumă o cantitate mai mică de energie; cu toate acestea, capacitatea de a atinge un scop este mult redusă. În mod surprinzător, nu contează scopul — material sau spiritual, moral sau imoral. Un spărgător de bănci are nevoie să-și dorească un singur lucru, la fel de mult ca și un om de știință sau un violonist, cu condiția ca ei să vrea să facă foarte bine sau măcar cu competență ceea ce fac. Lipsa de tragere de inimă îi conduce pe unii în închisoare, iar pe alții îi face să devină un profesor universitar neproductiv și plicticos sau un instrumentist într-o orchestră de mâna a doua. Desigur, dacă se aspiră doar la statutul de amator, lucrurile stau diferit: hoțul va da probabil de necaz, omul de știință se va simți foarte probabil frustrat, în timp ce violonistul amator se va bucura de activitatea lui doar datorită valorii intrinseci a acesteia, având în vedere că el nu se așteaptă să exceleze.

Este ușor să observi frecvența contradicțiilor nerezolvate dintre scopurile oamenilor. Parțial, ele derivă dintr-o ruptură existentă în cultura noastră, care le oferă membrilor ei serii contrare de norme: pe de o parte, ale carității și altruismului creștin și pe de altă parte, ale indiferenței și egoismului burghez. În timp ce, în practică, norma egoismului este general adoptată, doar câțiva oameni mai sunt influențați de vechile norme, însă nu suficient de puternic pentru ca aceasta să ducă la alt fel de a trăi.

În societatea industrială contemporană, oportunitățile de a face lucrurile din toată inima sunt foarte reduse. Într-adevăr, dacă muncitorul de la banda de montaj, funcționarul care completează hârtii, măturătorul de stradă sau cel care vinde timbre la ghișeul poștei ar încerca să facă asta din toată inima și cu o voință unificată, ar fi în pericol de a înnebuni. Astfel, el încearcă să se detașeze cât

de mult poate de acea activitate și să își ocupe mintea cu tot felul de gânduri, reverii sau cu nimic. Dar există încă unele ocupații care permit dezvoltarea excelenței. Pentru a numi câteva: aceea de cercetător, fizician, artist, chiar aceea a unei secretare care are o activitate interesantă, sau munca de asistentă medicală, de șofer de autobuz, redactor, pilot, tâmplar. Mecanizarea și creșterea rutinei muncii, totuși, vor reduce din ce în ce mai mult aceste posibilități.

În primul rând, nici măcar munca manuală sau cea a funcționarilor nu are nevoie să fie atât de automatizată și supusă rutinei cum este acum. Așa cum arată unele experimente recente, poți reduce monotonia muncii și crea posibilitatea unui anumit nivel de interes și îndemânare prin inversarea procesului supraspecializării și schimbarea metodelor de producție, astfel încât muncitorul să decidă metoda în care operează și să nu mai fie limitat la repetarea a una sau două mișcări mecanice. Cu toate acestea, în orice producție industrială de masă există limitări ale măsurii în care munca permite dezvoltarea interesului și străduința pentru excelență.

Lucrurile stau diferit atunci când nu vorbim despre aspectul *tehnic* al muncii, ci despre aspectul ei *social*. Acest lucru este mai evident astăzi, când aproape orice muncă se face în echipă, de la lucrul într-o uzină de autovehicule până la activitatea într-un institut de proiectare. Fiecare se găsește într-o rețea de relații interpersonale și este parte a ei, în diverse feluri și în grade diferite. Situația socială în care trăiesc este parte din propria mea viață; mă afectează și eu o afectez. Dacă, odată ce ar înceta să fie niște simpli „angajați” și odată ce ar participa la conducerea organizațiilor, muncitorii și cei care lucrează la birouri într-o întreprindere industrială sau asistentele medicale și angajații din spital ar putea construi o comunitate împreună cu toți cei care lucrează în aceeași instituție. Ar avea în fața lor o sarcină în care ar putea obține performanțe prin raționalitatea organizării și calitatea relațiilor umane. Într-o astfel de activitate productivă, fiecare ar acționa efectiv și asupra propriei sale vieți.¹³

Pe lângă locul de muncă, în calitate de funcție socială, organizarea optimă a societății ca întreg dă fiecăruia posibilitatea de a contribui din toată inima. Totuși, pentru a realiza acest lucru, este nevoie ca societatea și reprezentantul ei politic, statul, să înceteze a mai fi forțe opuse cetățeanului și de supraveghere a lui, și să devină produsele muncii sale. În stadiul prezent de alienare, acest lucru este aproape imposibil; într-o societate umanizată, pe lângă viața omului, societatea însăși devine realitatea cea mai importantă a activității lui — iar scopurile amândurora coincid.

¹² Vezi S. Kierkegaard: *Purity of the Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession* (New York: Harper and Brothers, 1938).

¹³ O discuție mai lungă despre acest subiect, în E. Fromm, *The Sane Society* (New York: Rinehart & Co., 1955).

SĂ FII TREAZ

Astăzi există discuții aprinse printre cei care caută noi căi de modificare și lărgire a conștiinței. De obicei, oamenii înțeleg prin aceasta ceva similar cu a vedea lumea într-o nouă lumină, în special în sens fizic, având forme și culori care apar cu o intensitate mai mare și în configurații complet originale. Pentru atingerea acestei stări de conștiință modificată sunt recomandate diverse mijloace, în primul rând psihotropelor de diferite intensități și stările de transă autoinduse. Nimeni nu poate nega că astfel de stări de conștiință modificată pot apărea; dar câțiva oameni care sunt foarte entuziasmați de ele par să ridice întrebarea de ce ai vrea să-ți modifice conștiința când, în stare normală, nu ai atins nici măcar o conștiință dezvoltată normal. Realitatea este că majoritatea celor care sunt atât de nerăbdători să atingă stări de conștiință modificată nu au stări diferite de cei care beau cafea, băuturi alcoolice și fumează. Excesele de conștiință lărgită sunt evadări dintr-o conștiință îngustă, și, după „călătorie” (*trip*), acești oameni nu sunt altceva decât ceea ce au fost înainte și ceea ce concetățenii lor au fost mereu: niște oameni pe jumătate treji.

Termenul „pe jumătate treji” are nevoie de explicații, în special pentru că l-am introdus pentru a denumi starea obișnuită de spirit a celor mai mulți oameni. Credem că procedăm corect atunci când facem distincția între a dormi și a fi treaz și, într-o anumită măsură, chiar este corect. Există diferențe psihologice clare — adică, diferențe chimice și electrice — între cele două stări. Din punct de vedere psihobiologic, diferențele pot fi descrise astfel: în starea de trezie persoana întreagă își îndeplinește funcția de a-și asigura hrana, adăpostul și celelalte necesități ale vieții, precum și de a se apăra de pericole, în principal prin luptă sau prin fugă — sau, în cazul omului, negociind un compromis care evită ambele alternative, în egală măsură periculoase. În starea de somn, omul este eliberat de funcția care presupune realizarea de eforturi pentru a supraviețui; nu are nevoie să muncească și doar semnalele de alarmă, cum ar fi zgomotele neobișnuite, îl trezesc pentru a se autoapăra. El este întors spre interior și capabil să formuleze mesaje către sine însuși, să creeze, să dirijeze și să pună în act planuri în care își exprimă dorințele, fricile și cele mai adânci intuiții referitoare la sine și la alții — intuiții posibile datorită faptului că nu este drogat de vocile bunului-simț și de iluziile care dau buzna atunci când este treaz.¹⁴

În realitate, paradoxal, suntem mai treji atunci când dormim, decât atunci când nu dormim. Visele depun deseori mărturie despre activitatea noastră creatoare, reveriile diurne însă, despre lenea mentală. Nici starea de somn, nici cea de veghe nu sunt două entități nediferențiate. În cadrul fiecărei stări există mai multe substări: de la somn superficial la somn adânc — stări în care visăm

(recognoscibile prin faptul că ochii noștri se mișcă și denumite în limbaj tehnic „somn REM”) și stări în care nu visăm.

Este de asemenea cunoscut faptul că și în cadrul stării de veghe există faze distincte; acestea au fost studiate prin intermediul metodelor de analizare a diferitelor tipuri de unde electrice emise de creier. Deși cunoașterea noastră științifică în acest domeniu este încă rudimentară, autoobservația empirică ne poate oferi, totuși, date pe care nu le-am obținut încă într-o modalitate mai exactă. Fiecare recunoaște unele diferențe între starea de vigilență, de deschidere și vigoare a minții, și starea de apatie sau distragere. În același timp, este de asemenea o chestiune care ține de experiență faptul că aceste două stări se pot succeda foarte rapid, astfel încât explicația obișnuită de a nu fi dormit suficient sau de „a fi doar obosit” poate fi exclusă. Este interesant de analizat ce factor schimbă starea de „oboseală” cu aceea de vigilență intensă.

Exemplul cel mai evident este influența pe care o au ceilalți oameni. Același om care stătea la biroul lui, făcându-și munca de rutină corect, dar totuși apatic, concentrat doar cât să își facă treaba bine, pleacă de la birou și se întâlnește cu o femeie de care e îndrăgostit. Este brusc un alt om — atent, spiritual, atractiv, plin de viață, energic. Ai putea spune că, în vreme ce înainte era pe jumătate adormit, acum a devenit foarte treaz. Sau cazul opus: un bărbat căsătorit, destul de cufundat într-o muncă interesantă, poate fi foarte atent și treaz; ajunge acasă și se poate schimba complet. Poate să devină plictisit, pe jumătate adormit, să vrea să privească la televizor și să bea ceva, sperând că toate acestea îl vor stimula. Dacă nu se întâmplă așa, poate avea o conversație întâmplătoare cu soția lui, apoi încă o porție de privit la televizor și un oftat de ușurare când ziua s-a terminat — ornată uneori cu puțin sex obosit. (Acest lucru, desigur, se întâmplă numai în „căsniciile obosite”, în care oamenii au încetat de mult să mai fie îndrăgostiți — dacă au fost vreodată.)

Sunt și alte motive care stimulează trezia și vigilența: un pericol, o șansă de a câștiga, de a distruge sau de a cuceri ori de a satisface oricare dintre pasiunile care pot stimula o persoană. Poți afirma cu îndreptățire: „Spune-mi ce te trezește ca să îți spun cine ești”.

Ar fi o greșeală totuși să presupunem că această *calitate* de a fi complet treaz este independentă de stimulii care produc acest rezultat. Omul adus într-o stare de completă trezie prin conștientizarea unui pericol va fi în principal atent la toți factorii care țin de această amenințare; omul adus la viață de șansa de a câștiga la jocurile de noroc poate să nu realizeze suferința soției, cauzată de adicția lui. Pentru a formula în termeni mai generali, suntem vigilenți în felul și în măsura cerute de o sarcină vital necesară (cum ar fi munca sau apărarea intereselor vitale) sau un scop plin de pasiune (cum ar fi obținerea banilor). Starea de trezie completă este diferită de această vigilență parțială și, ca să zic așa, pragmatică. În această primă stare, nu suntem doar conștienți de ceea ce trebuie să fim conștienți, pentru a supraviețui sau a ne satisface scopurile pasionale, ci suntem conștienți de sine și de lumea (de oamenii și natura) din jurul nostru. Vedem — clar, nu opac — suprafața, împreună cu rădăcinile ei. Lumea devine pe deplin reală; fiecare detaliu și chiar detaliile în configurația și structura lor devin o unitate semnificativă. Este ca și când un vâl ar fi existat permanent în fața ochilor noștri — fără ca noi să recunoaștem că era acolo — și deodată ar fi căzut.

Iată un exemplu de trezire, cunoscut tuturor: am văzut de multe ori figura unei persoane, fie ea o rudă, un prieten, o cunoștință, un coleg de serviciu. Într-o zi, din motive pe care deseori nu le înțelegem, îi vedem figura într-o manieră complet nouă. Ca și cum ar fi căpătat o nouă dimensiune. S-a însuflețit pe deplin pentru noi (chiar în lipsa ei de însuflețire, uneori). Vedem cu o extraordinară claritate, evidență, realitate. Vedem în ea omul, nu „problemele” lui, trecutul lui, orice altceva care să ne conducă la considerații teoretice — doar pe el, în „felul său de a fi”. El poate fi rău sau bun, puternic sau slab, brutal sau delicat (sau oricare combinație între acești factori), dar el a devenit *el* însuși pentru noi și figura lui rămâne în mintea noastră. Nu ne mai putem gândi la el în felul tern, estompat și distant în care ne apăruse înainte. Desigur, nu este neapărat necesar ca fața lui să devină

atât de expresivă. Pentru mulți oameni, mâna, forma corpului, gesturile și mișcările au o semnificație egală, dacă nu chiar mai mare.

Doi oameni se uită unul la altul și sunt conștienți unul de altul. Se văd unul pe altul în felul lor de a fi, nu există barieră, nu există ceață; ei văd într-o stare de intensă trezie; în acest proces de conștientizare directă, nestingherită, ei nu *se gândesc* unul la altul, nu își pun probleme psihologice, nu se întreabă cum a devenit celălalt ceea ce este, cum se va dezvolta, dacă e bun sau rău; ei sunt doar *conștienți*. Mai târziu, ei vor putea într-adevăr să *gândească* unul despre altul; pot analiza, evalua, clarifica — dar dacă ar gândi în timp ce sunt conștienți, conștientizarea ar suferi.

¹⁴ Pentru o analiză detaliată, vezi E. Fromm, *The Forgotten Language* (New York: Rinehart & Co., 1951).

SĂ FII CONȘTIENT

În general, termenii „a fi conștient de” și „a cunoaște” sunt considerați sinonimi. În limba engleză, rădăcinile etimologice ale termenului „aware” („a fi conștient de”) indică o diferență față de celălalt termen; rădăcinile lui *aware* (ca și ale cuvântului german *Gefahr*) au în istoria engleză și germană a cuvântului înțelesul de „atenție” sau „concentrare asupra prezentului” (în limba germană, *Aufmerksamkeit*). Cuvântul este folosit de obicei în sintagmele a fi conștient sau a nu fi conștient de ceva. Aceasta înseamnă mai mult decât simpla cunoaștere; are înțelesul de a descoperi ceva care nu este tocmai evident sau este chiar neașteptat. Cu alte cuvinte, conștientizarea înseamnă cunoaștere într-o stare de atenție concentrată.

Să luăm acum în considerare diferitele semnificații ale conștientizării. Ea se poate referi la corpul sau la starea psihică a unei persoane (adică, sentimentele sau dispoziția).

Unul dintre cele mai simple exemple de conștientizare corporală este să devii conștient de propria respirație. Bineînțeles, știm că respirăm, însă aceasta este o cunoaștere intelectuală, care poate fi demonstrată prin observarea faptului că respirăm, că inspirăm și expirăm, sau prin observarea mișcărilor abdomenului. Dar această cunoaștere a faptului că respirăm este ceva destul de diferit de conștientizarea actului respirației. Oricine poate vedea diferența făcând un experiment simplu. Într-o postură relaxată — adică, nici tolăniți, dar nici rigizi — închidem ochii și încercăm să nu ne gândim la nimic, doar să ne simțim respirația. Nu e nici pe departe atât de ușor precum sună, pentru că multe gânduri vor interfera și vom observa, în special la început, că după câteva secunde vom înceta să mai fim conștienți de respirația noastră și vom începe să ne gândim la multe lucruri, deseori irelevante. Vom fi conștienți de procesul respirației în măsura în care reușim să ne concentrăm asupra respirației. Vom descoperi că această conștientizare a respirației este ceva diferit de reflectarea asupra respirației. În realitate, cele două moduri se exclud unul pe altul. Imediat ce *mă gândesc la respirația mea*, nu mai pot fi conștient de actul respirației.

Un alt exemplu¹⁵, la fel de simplu de încercat pentru oricine, este următorul: din nou presupunem o poziție relaxată și ochii închiși. Mâinile se odihnesc pe partea superioară a picioarelor (postura pe care o putem vedea la statuile faimoșilor faraoni așezați, de la Abu Simbel). Apoi decidem să ridicăm un braț într-un unghi de patruzeci și cinci de grade. Când facem acest lucru în mod normal, cu ochii deschiși, sistemul nostru nervos trimite un semnal mușchilor corespunzători și ridicăm brațul. O facem imediat, vedem efectul; ordinul este îndeplinit și apoi putem da ordinul de a coborî brațul în poziția sa inițială. Dar am experimentat cu adevărat mișcarea brațului? Nu tocmai:

brațul este un instrument și există doar o mică diferență față de apăsarea unui buton care ar ridica un braț artificial. Ceea ce contează este efectul, nu procesul. În cazul în care, spre deosebire de metoda obișnuită, vrem să ne concentrăm asupra trăirii mișcării, trebuie să încercăm să uităm finalul și să mutăm brațul cu o asemenea încetineală, încât să începem să simțim cum se mișcă — de la ridicarea subtilă a palmei de pe picior la momentul în care este „aeropurtată”, apoi mai departe și mai departe, până când în cele din urmă ajunge mai mult sau mai puțin la înălțimea planificată, apoi este mișcată în jos din nou, până când ajunge să se oprească total. Oricine face acest mic exercițiu va observa că simte brațul care se mișcă, și nu că este doar un martor la „mișcare”. El va recunoaște, de asemenea, că se concentrează atât de mult pe conștientizarea mișcării, încât nu se gândește și nu reflectează *la ea*; ar putea gândi sau reflecta înainte sau după aceea, dar în procesul de conștientizare, gândirea este exclusă.

Același principiu există în „arta mișcării” (predată de către Katya Delakova), și într-o veche secvență tradițională chineză a mișcărilor de tai chi chuan. (Acesta din urmă este un exercițiu deosebit de recomandabil, deoarece combină elemente din „conștientizarea senzorială” cu o stare de meditație concentrată.)¹⁶

Aceeași diferență între conștientizare și gândire există și cu privire la conștientizarea sentimentelor și dispozițiilor. Dacă eu sunt conștient că simt bucurie, dragoste, tristețe, frică sau ură, acest lucru înseamnă că simt și că sentimentul nu este refulat; aceasta nu înseamnă că mă gândesc sau *reflectez la* sentimentul meu. Ar fi, de asemenea, corect să spunem „am conștiința” a ceea ce simt; conștiință vine din rădăcina latină *con* = *cu* + *scire* = *a cunoaște*; adică, a participa la cunoaștere, sau „cu capacitățile mentale treze”. A avea cunoștință conține un element activ similar cu „a fi conștient de”. Echivalentul german, *Bewusstsein*, este chiar și mai expresiv; este *bewusstes Sein* = *ființă conștientă*. (Până în secolul al XVIII-lea este folosit în limbajul filosofic în două cuvinte: „bewusst Sein.”)

Până acum, am discutat despre conștientizarea a ceea ce nu este ascuns. Un fel diferit de conștientizare este a deveni conștient de ceea ce este ascuns. A deveni conștient de ceea ce este ascuns presupune același lucru cu a deveni conștient de ceea ce este inconștient (refulat), sau a *face* să devină conștient ceea ce este *refulat*, deoarece, în general, este nevoie de un efort activ în cazul în care ceva inconștient trebuie să devină conștient. Am putea numi acest proces și *conștientizare revelatoare* sau *de descoperire*.

Două dintre cele mai vaste și mai edificatoare teorii critice de la începutul ultimei faze a societății industriale au fost cele ale lui Marx și Freud.¹⁷ Marx a arătat forțele în mișcare și conflictele din procesul social-istoric, iar Freud a ținut spre descoperirea critică a conflictelor interioare. Amândoi s-au pus în slujba eliberării omului, deși concepția lui Marx a fost mai cuprinzătoare și mai puțin marcată de epoca sa, în comparație cu abordarea lui Freud. Ambele teorii împărtășesc, de asemenea, soarta de a-și fi pierdut repede calitatea cea mai importantă, aceea a gândirii critice și, astfel, eliberatoare, și de a fi fost transformate de cei mai mulți dintre aderenții lor „credincioși” în ideologii, iar autorii lor — în idoli.

Faptul că se poate spune despre analizele critice ale lui Marx și Freud că exprimă aceeași idee în două dimensiuni diferite este bazat pe o considerație fundamentală.

Conștientizarea se referă nu numai la descoperirea conflictelor interioare, ci și la conflicte din viața socială, care sunt negate și armonizate de ideologii (raționalizări sociale). Având în vedere că individul este o parte a societății și că nu poate fi conceput în afara structurii sociale, iluziile cu privire la realitatea socială îi afectează limpezimea minții și, astfel, îl împiedică și să se elibereze de iluziile despre sine însuși. Capacitatea de a vedea și — în egală măsură — de a fi orb nu sunt divizibile. Facultatea critică a minții umane este aceeași indiferent de obiectul analizat: a crede că cineva poate vedea în interior, dar este orb în ceea ce privește lumea exterioară este ca și cum ai

spune că o lumânare dă lumină într-o singură direcție, și nu în toate. Lumina unei lumânări este capacitatea de gândire critică, pătrunzătoare și revelatoare a rațiunii.

Trebuie să fie puse două întrebări: este posibil efectul eliberator al conștientizării și, dacă da, în ce fel? Mai departe: este conștientizarea dezirabilă în mod necesar?

Fără îndoială că această emancipare este posibilă. Există multe exemple de-a lungul istoriei în care omul a fost capabil să rupă lanțurile iluziei și să pătrundă până la rădăcinile și, astfel, la cauzele fenomenelor. Mă refer aici nu numai la „oamenii mari”, ci la mulți oameni obișnuiți, care, uneori, din motive necunoscute, s-au lepădat de iluziile care le acopereau ochii și au început să vadă. Mai multe despre acest lucru vor fi spuse în discuția ulterioară asupra psihanalizei.

Un răspuns la întrebarea „De ce este posibil acest lucru?” pare să se afle în următoarea idee: puterea poziției omului în lume depinde de gradul de adecvare a percepției sale la realitate. Cu cât percepția este mai puțin adecvată, cu atât mai dezorientat și, prin urmare, mai nesigur este omul, de unde nevoia de idoli pentru a se sprijini de ei și, astfel, pentru a găsi siguranța. Cu cât omul este mai adecvat, cu atât mai bine poate sta pe propriile picioare și își poate avea centrul în el însuși. Omul este ca Antaeus, care își obținea energia atingând Pământul Mamă și care a putut fi ucis doar atunci când dușmanul l-a ținut suficient de mult timp în aer.

La întrebarea dacă lepădarea de orbire este dezirabilă e mult mai dificil să răspundem. Va exista un acord general că ea este de dorit, cu condiția ca introspecția și înțelegerea conflictelor ascunse să ducă la o soluție constructivă și, prin urmare, la o mai mare stare de bine. La aceasta s-a așteptat Marx în cazul în care clasa muncitoare ar fi devenit conștientă de propriile condiții. În cazul în care clasa muncitoare ar fi scăpat de iluzii, ea ar fi construit o societate care nu ar fi avut nevoie de nicio iluzie (iar acest lucru ar fi putut fi realizat, deoarece condițiile istorice erau coapte). Freud credea că o înțelegere a conflictelor ascunse dintre forțele conștiente și cele inconștiente va duce la vindecarea nevrozelor.

Dar în cazul în care conflictul nu poate fi rezolvat? Nu este omul mai avantajat să trăiască având iluzii decât cu un adevăr dureros, care nu-l ajută să se elibereze în viața reală? Dacă, așa cum credeau Marx și Freud, învățăturile religioase au fost o iluzie, a fost ea una necesară, în scopul de a face posibilă pur și simplu supraviețuirea omului? Ce s-ar fi întâmplat cu el dacă ar fi renunțat la această iluzie și nu ar fi trăit decât disperarea, negăsind nicio șansă pentru o ordine socială mai umană și pentru o bunăstare personală sporită? Sau, în cazul în care o persoană sadică obsesională și-ar recunoaște rădăcinile suferinței, și totuși, din anumite motive, ar ști, de asemenea, că nu se poate schimba, nu i-ar fi mai bine dacă ar rămâne oarbă și ar continua să creadă în raționalizările sale?

Cine va îndrăzni să răspundă la aceste întrebări? La prima vedere, s-ar părea că dorința de a nu face pe cineva să sufere inutil ar trebui să fie un motiv suficient pentru a pleda împotriva dorinței de a-l elibera de iluzii. Cu toate acestea, eu nu mă pot împiedica să nu am unele îndoieli cu privire la acest răspuns. Nu este același lucru ca întrebarea dacă ar trebui să spunem unui pacient adevărul despre o boală terminală? Nu îl privăm de o ultimă posibilitate de a face față vieții sale, de a-și aduna toată forța interioară pe care nu și-a mobilizat-o și de a se ridica mai presus de frică, spre serenitate și putere? Această din urmă chestiune a fost deseori pusă în discuție; mi se pare că observatorii cei mai preocupați de acest lucru vor refuza să aleagă, dogmatic, o soluție sau alta; ei vor fi de acord că aceasta depinde de personalitatea persoanei aflate pe moarte și că nu putem ajunge la o concluzie decât după ce am încercat să evaluăm tăria interioară actuală și potențială a acelei persoane și să-i înțelegem cea mai profundă dorință, de multe ori neexprimată. Mi s-ar părea inuman să îi spunem cu forța adevărul, crezând dogmatic în faptul că așa este neapărat „cel mai bine pentru ea.”

În ceea ce privește conflictele și iluziile, în general, un raționament similar pare a fi justificat. În primul rând, întrebarea este în parte pur abstractă și, prin urmare, o întrebare greșită; cele mai multe persoane, precum și clase sociale care nu pot suporta dezamăgirea fără să aibă soluții pozitive, pur și

simplu nu vor asculta, înțelege și cu siguranță nu vor fi de acord cu analiza deziluzionantă, chiar dacă gânditorul critic vorbește cu o voce de înger. Exemplele despre puterea rezistenței în viața socială și individuală abundă și nu este nevoie să cităm vreunul. Dar cum stau lucrurile cu cei a căror rezistență nu este atât de masivă? Sunt ei în mod necesar mai avantajați dacă își păstrează iluziile?

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să ne amintim că a deveni conștienți de adevăr are un efect eliberator; eliberează energie și limpezește mintea. Ca urmare, individul este mai independent, își are centrul în sine și este mai viu. El poate realiza pe deplin că nimic nu poate fi schimbat în realitate, dar că a reușit să trăiască și să moară ca o persoană umană, și nu ca o vită. Dacă evitarea durerii și confortul maxim sunt valorile supreme, atunci într-adevăr iluziile sunt preferabile adevărului. Dacă, pe de altă parte, considerăm că fiecare om, în orice moment din istorie, se naște cu potențialul de a fi un om complet și că, în plus, odată cu moartea lui, șansa care i s-a dat a trecut, atunci într-adevăr multe pot fi spuse în favoarea valorii personale a pierderii iluziilor și a atingerii, în acest fel, a unui optim de împlinire personală. În plus, cu cât vor exista mai mulți indivizi care văd cu adevărat, cu atât crește posibilitatea ca ei să producă schimbări — sociale și individuale — cât mai devreme, în loc să aștepte, așa cum se întâmplă adesea, până când șansele de schimbare dispar, pentru că mintea lor, curajul lor s-au atrofiat.

Concluzia tuturor acestor considerații este că cel mai important pas în arta de a fi este acela care duce la sporirea și îmbunătățirea capacității de conștientizare, precum și, în ceea ce privește mintea, la o capacitate de gândire critică, mereu curioasă. Acest lucru nu este în primul rând o chestiune de inteligență, educație sau vârstă. Este, în esență, o chestiune de caracter; mai precis, ține de gradul de independență față de autoritățile iraționale și idoli de toate tipurile pe care i-a creat individul.

Cum poate fi obținută această independență mai mare? Putem spune aici doar atât: odată ce ești conștient de importanța crucială a nesupunerii (mă refer aici la nesupunerea interioară și nu neapărat la neascultarea pur sfidătoare și dogmatică), vei deveni foarte sensibil la micile semne ale supunerii, vei pătrunde raționalizarea care o justifică, îți vei exersa curajul și vei descoperi că, odată ce problema și semnificația ei centrală sunt recunoscute, deții în tine multe răspunsuri la întrebare. Este la fel cu orice altceva: descoperi răspunsuri la probleme doar atunci când simți că te ard și că rezolvarea lor este o chestiune de viață și de moarte. În cazul în care nimic nu este de un interes arzător, judecata și facultatea critică operează la un nivel scăzut; pare atunci că îți lipsește facultatea de a observa.

O altă atitudine utilă este cea de neîncredere profundă. Întrucât cele mai multe lucruri pe care le auzim sunt fie pur și simplu neadevărate, fie jumătate adevărate și jumătate deformate, și întrucât cele mai multe lucruri citite în ziare sunt interpretări distorsionate servite drept fapte, de departe cel mai bun plan este de a porni cu un scepticism radical și cu presupunerea că majoritatea lucrurilor pe care le auzim sunt foarte probabil fie o minciună, fie o distorsionare. Dacă acest lucru sună prea sumbru și cinic, aş putea adăuga că nu vreau să spun asta literalmente, ci vreau să subliniez că această opțiune este mult mai sănătoasă decât premisa opusă, și anume, să crezi că oamenii spun adevărul, până la demonstrarea contrariului.

Recomandarea mea ar suna, probabil, mai puțin mizantrop dacă aş sublinia faptul că am vorbit despre adevărul declarațiilor, nu despre oameni care sunt mincinoși. Ar fi, poate, mai simplu, deși mai puțin suportabil, dacă majoritatea oamenilor ar putea fi calificați astfel, dar adevărul este că cei mai mulți oameni ale căror declarații sunt false sau pe jumătate adevărate cred sincer că ei spun adevărul, sau cel puțin se conving pe ei înșiși de acest lucru în timp ce își fac declarațiile.

În ceea ce privește pașii practici către conștientizarea de sine, pe aceștia îi voi discuta mai târziu, în capitoul „Psihanaliza și conștientizarea de sine”. Mai întâi, totuși, vreau să discut alți câțiva pași pe calea deprinderii artei de a trăi.

- [15](#) Acest exemplu este luat din metoda „conștientizării senzoriale” descrisă (în forma aplicată de Charlotte Selver) de Charles Brooks în *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing* (New York: Viking, 1974).
- [16](#) Le rămân îndatorat Charlottei Selver pentru cursurile ei de „conștientizare senzorială” din anii 1940 și Katyei Delakova pentru cursurile de „artă a mișcării”, și în special de tai chi chuan, din ultimii zece ani.
- [17](#) Și budismul a fost o teorie critică; și el a mobilizat activitatea a milioane de oameni, așa cum au făcut teoriile lui Marx în secolul al XIX-lea. (Îi sunt îndatorat lui Z. Fiser pentru că mi-a indicat această paralelă.)

SĂ TE CONCENTREZI

Capacitatea de concentrare a devenit o raritate în viața omului cibernetic. Dimpotrivă, pare că el face totul pentru a evita concentrarea. Îi place să facă mai multe lucruri în același timp, cum ar fi să asculte muzică, să citească, să mănânce, să vorbească cu prietenii. O caricatură a exprimat această tendință destul de succint: un om și-a instalat un televizor pe perete, deasupra patului, astfel încât să se poată uita la ecran în timp ce făcea dragoste!

Într-adevăr, televiziunea este un bun profesor de non-concentrare. Prin întreruperile programelor din cauza publicității, publicul este condiționat să *nu* se concentreze. Obiceiurile de lectură prezintă aceeași tendință. Moda de a edita și a publica antologii accentuează această tendință. Mai rău, nu sunt oferite fragmente din gândirea unui autor drept substitut al citirii cărții sale; prin urmare, nu este nevoie să ne concentrăm pentru a înțelege un sistem complex de gânduri, ci primim „carnea” în bucăți ușor de digerat, care necesită mult mai puțină concentrare. Mulți elevi au obiceiul de a nu citi niciodată o carte întreagă, chiar dacă nu există nicio antologie sau vreun rezumat al acesteia. Introducerea, încheierea, unele pagini pe care profesorul le-a indicat — și gata, ei „știu” opinia autorului, cel puțin la un nivel superficial și fără a trebui să se concentreze.

Lipsa de concentrare asupra unui subiect și asupra celeilalte persoane, care apare în conversații, este cu siguranță cunoscută oricui care observă schimburile verbale obișnuite. Și când oamenii sunt singuri, ei evită să se concentreze asupra vreunui lucru; imediat iau un ziar sau o revistă, care permit o citire ușoară și nu cer nicio concentrare reală.

Concentrarea este un fenomen atât de rar pentru că voința omului nu este îndreptată spre un singur lucru; nimic nu merită efortul de a se concentra asupra lui, pentru că niciun obiectiv nu este urmărit cu pasiune. Dar mai mult decât atât: oamenii se tem să se concentreze, întrucât le este frică să nu se piardă pe ei înșiși dacă sunt prea absorbiți de o altă persoană, de o idee, de un eveniment. Cu cât sinele lor este mai slab, cu atât mai mare este teama de a se pierde pe ei în actul concentrării asupra non-sinelui. Pentru cel cu o orientare dominantă spre a avea, această teamă de a se pierde pe sine este unul dintre principalii factori care operează împotriva concentrării. În cele din urmă, concentrarea necesită o activitate interioară, și nu a-face, iar această activitate este rară astăzi, când a-face(-rea) este cheia succesului.

Există încă un motiv pentru care oamenii se tem de concentrare: concentrarea este o activitate prea extenuantă și ei ar obosi repede. De fapt, opusul este cel adevărat, așa cum oricine poate observa la el însuși. Lipsa de concentrare te obosește, în timp ce concentrarea te trezește. Nu există niciun

mister aici. În activitatea neconcentrată nu este mobilizată nicio energie, întrucât un nivel scăzut de energie este suficient pentru executarea sarcinii. Mobilizarea energiei, care are un aspect psihic, precum și un aspect fiziologic, are efectul de a te face să te simți viu.

Dificultatea de concentrare este, în ultimă instanță, rezultatul întregii structuri a sistemului contemporan de producție și consum. Cu cât munca omului va însemna din ce în ce mai mult a întreține o mașină sau a acționa ca parte a unei mașini care nu a fost încă fabricată din fier sau oțel, el va avea cu atât mai puține șanse de a se concentra. Procesul muncii este prea monoton pentru a permite concentrarea autentică. Același lucru este valabil și pentru consum. Piața oferă foarte multe posibilități de distracții, o asemenea varietate, încât nu este nici necesar, nici posibil să te concentrezi pe un singur lucru. Unde ar ajunge industria în cazul în care oamenii ar începe să se concentreze doar asupra câtorva lucruri, în loc să se sature repede de ceva și să se grăbească să cumpere lucruri noi, care sunt excitante pentru că sunt noi?

Cum poți învăța să te concentrezi? Răspunsul la această întrebare trebuie să fie ori foarte scurt, ori foarte lung. Din motive de spațiu, trebuie să fie scurt.

Ca un prim pas, aș sugera exersarea nemișcării. Concret vorbind, acest lucru înseamnă să stai nemișcat, să zicem zece minute, să nu faci nimic și, pe cât posibil, să nu te gândești la nimic, dar să fii conștient de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Cine crede că este ușor nu a încercat niciodată. Cel care încearcă va constata imediat că este destul de dificil. Va observa că este agitat, că își mișcă mâna, picioarele, corpul. Acest lucru devine și mai evident atunci când încerci poziția șezând clasică, pe care o vedem la statui și în imaginile faraonilor: picioarele nu sunt încrucișate, ci ferm așezate pe pământ, în față, iar mâinile sunt așezate pe brațele scaunului sau pe coapse. Dar poziția nu trebuie să fie nici rigidă, așa cum ne-a învățat gimnastica de modă veche, în stil cazon, nici pleoștită și leneșă. Încă ceva: corpul stă într-o poziție armonioasă, se simte viu și confortabil într-un mod activ. Dacă ai învățat acest tip de a sta așezat, te vei simți inconfortabil într-un fotoliu prea moale și confortabil stând pe un scaun cu spătarul drept.

Această exersare a poziției șezând este un pas înainte spre învățarea concentrării. Exercițiul ar trebui să fie extins de la 10 la 15 sau 20 de minute și practicat în mod regulat în fiecare zi, dimineața; este foarte recomandabil să fie practicat cel puțin 5 până la 10 minute seara și, dacă este posibil, încă o dată în timpul zilei. După ce ai obținut o anumită liniștire — efortul poate dura de la una până la trei luni — este recomandată adăugarea unor exerciții de concentrare directă în timpul sau după exersarea nemișcării. Practic, acest lucru se poate face în mai multe moduri. Te poți concentra asupra unei monede și asupra tuturor detaliilor ei, până în punctul în care ajungi să o vezi în întregime cu ochii închiși; sau poți folosi orice alt obiect — o vază, un ceas, un telefon, o floare, o frunză, o piatră sau orice lucru asupra căruia dorești să te concentrezi. Sau, în schimb, te poți concentra pe un cuvânt.

Timp de câteva luni, multe alte gânduri îți vor trece prin minte și îți vor perturba concentrarea. Aici, ca și în cazul a tot ce este viu, forța nu are niciun efect; nu ajută la nimic să încerci să forțezi gândurile tangențiale, să le tratezi ca pe niște dușmani, și, prin urmare, să te simți învins dacă nu ai câștigat bătălia. Ele au nevoie să fie tratate cu blândețe, iar asta înseamnă că trebuie să ai răbdare cu tine însuși. (Nerăbdarea este, de obicei, rezultatul intenției de a forța.) Încet, într-adevăr foarte încet, frecvența gândurilor perturbatoare va scădea și vei fi mai capabil să te concentrezi.

Un alt obstacol, chiar și mai dificil, este că ți se face somn și frecvent te afli pe punctul de a moăi. Și acest lucru este greu de depășit. Trebuie să încerci din nou imediat sau să inspiri adânc de câteva ori și, în cazul în care somnolența persistă, te poți opri și încerca din nou, într-un moment mai bun. Necesitatea de a face față acestor dificultăți determină ca învățarea concentrării să fie atât de dificilă deoarece mulți, dacă nu cei mai mulți oameni, se descurajează după un timp. Ei se pot critica pentru incapacitatea lor sau își raționalizează eșecul hotărând că întreaga metodă nu este bună oricum. Aici, lafel ca în orice act de învățare, capacitatea de a tolera eșecul este de o importanță

crucială.

Producția industrială, când obiectul este scuipat afară de către mașină, nu cunoaște eșecuri, dar nu cunoaște nici excelența. Producția industrială a condus la iluzia ciudată că drumul către excelență este drept și plăcut, că vioara nu scoate zgomote stridente, că studiul unui sistem filosofic nu te lasă de multe ori nedumerit și pierdut, că mâncarea perfectă poate fi gătită după ce ai citit o dată rețeta din cartea de bucate. Numai în cazul în care știi că drumul spre concentrare, ca spre orice altă realizare, aduce în mod necesar eșecuri și dezamăgiri, poți evita descurajarea care este inevitabilă în procesul de învățare a concentrării.

Exercițiile simple descrise mai sus ar trebui să fie însoțite sau urmate de practicarea concentrării asupra gândurilor și sentimentelor. De exemplu, citești o carte despre un subiect important, scrisă de un autor care se presupune că are ceva important de spus, și poți observa în ce mod citești cartea: dacă devii agitat după o oră; dacă încerci să sari unele pagini; dacă recitești o pagină în cazul în care nu a fost destul de clară la prima lectură; dacă te gândești la argumentele autorului, formulezi răspunsuri sau idei proprii; dacă încerci să înțelegi ce a vrut să spună autorul, în loc să critici un aspect sau altul, în scopul de a respinge opiniile autorului; dacă vrei să înveți ceva nou sau să îți vezi confirmate părerile proprii, direct sau indirect, de greșelile unui punct de vedere opus.

Acestea sunt câteva dintre simptomele care ne ajută să aflăm dacă am citit într-un mod concentrat. Dacă descoperim că nu suntem concentrați, ar trebui să practicăm concentrarea în lectură mergând către esența gândirii autorului, de multe ori cu prețul citirii a mai puține cărți.

Concentrarea asupra unei alte persoane nu este în mod esențial diferită de concentrarea asupra gândurilor. Trebuie să las în seama experienței fiecărui cititor adunarea materialelor pentru teza că cele mai multe dintre relațiile noastre personale suferă de absența completă a concentrării. Avem tendința de a fi judecători foarte slabi ai caracterului, pentru că nu trecem prea mult dincolo de suprafața personalității celuilalt — respectiv, ce spune, cum se comportă, ce poziție are, cum este îmbrăcat. Pe scurt, observăm *persona*, masca pe care ne-o arată, și nu pătrundem dincolo de această suprafață, pentru a ridica masca și a vedea cine este *persoana* din spatele ei. Acest lucru îl putem face doar dacă ne concentrăm asupra omlui. Dar se pare că ne este teamă să cunoaștem pe cineva în totalitate — inclusiv pe noi înșine.

Individualitatea interferează cu desfășurarea lină a procesului. Observarea concentrată a unei persoane ne obligă să reacționăm cu compasiune, grijă sau, pe de altă parte, cu groază — toate fiind nefavorabile bunei funcționări a societății cibernetice. Vrem distanță, vrem să știm despre celălalt doar cât este necesar pentru a trăi împreună, a coopera, a ne simți în siguranță. Prin urmare, cunoașterea de suprafață este de dorit, pe când cunoștințele dobândite prin concentrare sunt perturbatoare.

Există și alte forme utile de concentrare, cum ar fi anumite sporturi, precum tenisul sau alpinismul, și jocuri, cum ar fi șahul; de asemenea, cântatul la un instrument sau pictura și sculptura. Toate aceste activități pot fi făcute într-o formă concentrată sau neconcentrată. Înainte de toate, ele sunt făcute într-o formă neconcentrată, iar aceasta nu contribuie cu nimic la învățarea concentrării; ori de câte ori ele sunt realizate într-o formă concentrată, efectul lor mental este complet diferit. Dar chiar și fără a face vreunul dintre aceste lucruri putem trăi permanent într-un mod concentrat. După cum vom vedea mai târziu, conceptul budist de meditație concentrată asupra prezentului înseamnă exact un mod de a fi în care ești complet concentrat asupra a tot ceea ce faci la un moment dat, fie că plantezi o sămânță, faci curățenie într-o cameră sau mănânci. Sau, cum a spus un maestru zen: „Când dorm, dorm, când mănânc, mănânc...”

SĂ MEDITEZI

De la practicarea concentrării, o cale directă pornește către una dintre pregătirile de bază pentru deprinderea artei de a fi: meditația.

Pentru a începe practicarea ei, trebuie să distingem între două tipuri diferite de meditație: a) stările de transă ușoară, autoinduse prin utilizarea unor tehnici de autosugestie, care pot contribui la relaxarea mentală și fizică și îl pot face pe practicant să se simtă mai proaspăt, odihnit și mai energic. O astfel de metodă este „antrenamentul autogen”, dezvoltat de regretatul profesor I.H. Schultz din Berlin. Ea a fost practică de mii de oameni și, în general, cu succes¹⁸. Schultz nu a susținut că metoda lui a servit la altceva decât la relaxarea mentală. Având în vedere că este o metodă pe care trebuie să o practici singur, ea nu este în întregime pasivă și nu te face dependent de persoana profesorului.

Spre deosebire de formele de meditație prin autosugestie, există unele al căror obiectiv principal este obținerea unui grad mai mare de lipsă de atașament, de lipsă de lăcomie și de iluzii, pe scurt, cele care servesc la atingerea unui nivel mai ridicat al ființării. În *meditația budistă* am găsit o formă simplă, clară și nesugestivă de meditație care are scopul de a te aduce mai aproape de obiectivul budist, acela al încetării lăcomiei, urii și ignoranței. Din fericire, avem o descriere excelentă a meditației budiste realizată de către Nyanaponika Mahathera¹⁹, pe care o recomand tuturor celor care sunt serios interesați să învețe această metodă de meditație.

Următoarele remarci ar trebui să indice ceea ce va găsi cititorul în carte. Scopul meditației budiste este *maxima conștientizare* a proceselor noastre corporale și mentale. Autorul afirmă:

„Cultivarea sistematică a Atenției Concentrate Corecte, așa cum o preda Buddha în discursul său despre *Satipatthana*²⁰ [atenție concentrată], oferă în continuare cea mai simplă și directă, cea mai minuțioasă și eficientă metodă de formare și dezvoltare a minții pentru sarcinile și probleme ei zilnice, precum și pentru cel mai înalt scop al ei: însăși eliberarea fermă de Lăcomie, Ură și Amăgire.

Învățăturile lui Buddha oferă o mare varietate de metode de pregătire mentală și subiecte de meditație, potrivite pentru diferite trebuințe, temperamente și capacități individuale. Totuși, toate aceste metode converg în cele din urmă în «Calea Atenției Concentrate», numită de către Maestrul însuși «Singura Cale» (sau: Calea Unică, *ekayano magyo*). Calea Atenției Concentrate poate fi, prin urmare, pe bună dreptate numită «inima meditației budiste» sau chiar «inima întregii doctrine» (*dhamma-hadaya*). Această mare Inimă este, de fapt, centrul tuturor sistemelor circulatorii care pulsează prin întregul corp al doctrinei (*dhamma-kaya*)...

Această veche Cale a Atenției Concentrate este la fel de practicabilă astăzi, așa cum era și acum 2500 de ani. Este practicabilă în Occident și în Orient, în mijlocul turbulențelor vieții, precum și în pacea chiliei călugărului...

Atenția Concentrată Corectă este, de fapt, baza indispensabilă a Ființării Corecte și a Gândirii Corecte — oriunde, în orice moment, pentru toată lumea. Ea are un mesaj vital pentru toți: nu numai pentru adeptul confirmat al lui Buddha și al

Doctrinei sale (Dhamma), ci pentru toți cei care încearcă să stăpânească mintea, atât de greu de controlat, și care în mod sincer doresc să-și dezvolte posibilitățile latente de rezistență și fericire sporită.” ²¹

Atenția concentrată este practică nu numai în exercițiile de meditație zilnică, în care conștientizarea respirației este problema centrală, ci poate fi aplicată în orice moment al vieții de zi cu zi. Aceasta înseamnă să nu faci totul într-o manieră distrasă, ci cu o concentrare deplină asupra tuturor lucrurilor pe care le realizezi, fie că mergi pe jos, mănânci, gândești, privești, astfel încât viața să devină complet transparentă prin conștientizarea deplină. „Atenția concentrată cuprinde omul în totalitate și întreg domeniul său de experiență”²², spune Nyanaponika. Se extinde în fiecare sferă a ființării: la *starea* de spirit și la *conținutul* minții. Fiecare experiență, în cazul în care este realizată cu atenție concentrată, este clară, distinctă, reală și prin urmare nu este automată, mecanică, difuză. Persoana care a atins o stare de atenție concentrată deplină este conștientă de realitate în profunzimea și concretețea ei, este concentrată, și nu distrasă.

Primul dintre exercițiile care conduc la o creștere a atenției concentrate este *respirația*. Este, așa cum subliniază autorul, „un exercițiu de *atenție concentrată*, și nu un exercițiu de *respirație*”. Și:

„În cazul practicii budiste nu există nicio «reținere» a respirației sau vreo altă interferență cu ea. Există doar o «simplă observare» liniștită a fluxului ei natural, cu o atenție fermă și constantă, dar ușoară și «flotantă», respectiv, fără efort sau rigiditate. Este observată lungimea sau scurtimea respirației, dar ea nu este reglată în mod deliberat. Totuși, prin practica regulată, va rezulta destul de natural o calmare, egalizare și adâncire a respirației, iar liniștirea și adâncirea ritmului respirației vor duce la o liniștire și o adâncire a ritmului întregii vieți. În acest fel, Atenția Concentrată asupra Respirației este un factor important al sănătății fizice și mentale, deși este doar un efect minor al practicii.”²³

În meditația clasică budistă, așa cum este descrisă de către Nyanaponika, atenția concentrată asupra respirației este urmată de cea îndreptată asupra posturilor corporale, prin înțelegerea clară a tuturor funcțiilor organismului, apoi de conștientizarea clară a sentimentelor, a stării de spirit (autocunoaștere) și a conținutului mental.

Este imposibil, în acest scurt studiu, să descriu cu suficientă claritate și în detaliu meditația budistă practică de către școala Theravada, din care face parte Nyanaponika Mahathera. Prin urmare, oricui este interesat serios de meditația de extindere a conștiinței, eu îi pot doar recomanda studierea cărții *The Heart of Buddhist Meditation (Inima meditației budiste)*. Există totuși o restricție pe care doresc să o adaug acestei sugestii, deși autorul însuși a menționat că această metodă „nu este doar pentru adepții confirmați ai lui Buddha”: autorul este un călugăr budist foarte învățat și el prezintă doctrina budistă în forma ei tradițională. Pentru mulți cei ca mine, care nu sunt de acord cu unele doctrine budiste, cum ar fi reîncarnarea și o anumită tendință de negare a vieții în budismul Hinayana, sau cu tehnicile sugerate pentru a te convinge de inutilitatea poftelor, prin imaginarea mirosului cadavrelor, este dificilă practicarea meditației exact în modul descris de autor. Cu toate acestea, mi se pare că, și fără doctrinele menționate mai sus, există două doctrine fundamentale acceptabile pentru mulți dintre cei care, ca și mine, nu sunt budiști, dar sunt profund impresionați de miezul învățăturilor budiste.

Mă refer în primul rând la doctrina conform căreia scopul vieții este învingerea lăcomiei, urii și ignoranței. În acest sens, budismul nu diferă esențial de normele etice iudaice și creștine. Mai important, și diferit de tradiția iudaică și creștină, este un alt element al gândirii budiste: cererea de conștientizare optimă a proceselor din interiorul și din exteriorul sinelui. Fiind o mișcare revoluționară împotriva ortodoxismului hindus și sever persecutat pentru ateismul său secole de-a rândul, budismul se caracterizează printr-un grad de gândire critică și raționalitate care nu se găsește în religiile occidentale. Esența învățăturii sale este că — printr-o conștientizare deplină a realității — lăcomia, ura și, prin urmare, suferința pot fi învinse. Acest sistem filosofico-antropologic ajunge la normele ființării ca urmare a analizării datelor observabile referitoare la existența omului.

Nyanaponika Mahathera însuși și-a exprimat punctul de vedere cu mare claritate. El descrie

funcționarea atenției concentrate ca „producând o claritate din ce în ce mai mare și o intensitate a conștiinței și prezentând o imagine a realității, care este din ce în ce mai mult curățată de orice falsificări.”²⁴ El spune că meditația duce la „un contact natural, apropiat și mai prietenos” cu „subconștientul”.²⁵ „În acest fel” scrie el, „subconștientul va deveni mai «articulat» și mai supus controlului, adică mai capabil de a fi coordonat cu tendințele conducătoare ale minții conștiente și util acestora. Prin diminuarea elementului imprevizibil și greu de gestionat, care ia naștere din subconștient, încrederea în sine va căpăta o bază mai sigură.”²⁶

El încheie descrierea practicării atenției concentrate prin evidențierea unuia dintre cele mai importante elemente ale gândirii budiste, și anume insistența ei asupra independenței și libertății. El scrie: „În spiritul independenței, caracteristic ei, *Satipatthana* [atenția concentrată] nu are nevoie de nicio *tehnică* elaborată sau de dispozitive externe. Viața de zi cu zi este materialul ei de lucru. Ea nu are nimic de-a face cu niciun cult sau ritualuri exotice și nici nu conferă «inițieri» sau «cunoaștere esoterică» altfel decât prin autoiluminare”.²⁷

Am văzut că esența meditației budiste este realizarea conștientizării optime a realității, în special a corpului și a spiritului. Chiar și pentru cel *care urmează* metoda meditației budiste în forma sa tradițională, se pune întrebarea dacă această formă nu poate fi extinsă prin adăugarea de noi dimensiuni ale conștientizării care, în metoda tradițională, sunt doar sugerate. Mi se pare că există într-adevăr două astfel de extinderi ale meditației budiste, deși ele pot fi practicate fructuos fără nicio legătură cu meditația budistă sau în legătură cu alte tipuri de meditație ori pur și simplu cu practicarea nemișcării.

În ceea ce privește metodele care duc la o mai mare conștientizare a corpului, ele au fost deja menționate mai sus: mă refer la „cunoașterea senzorială”, „arta mișcării” și tai chi chuan.

Un alt aspect al meditației budiste este „o mai mare claritate și intensitate a conștiinței și prezentarea unei imagini a realității, care este din ce în ce curățită *de orice* falsificări.”²⁸ Nyanaponika Mahathera însuși menționează „un contact mai prietenos cu inconștientul”, și mai este într-adevăr de făcut doar un pas pentru a sugera că metoda psihanalitică, al cărei scop este *insightul* aspectelor inconștiente ale psihicului, poate fi un adaos important la meditația budistă. Nyanaponika, căruia îi sunt foarte îndatorat pentru explicațiile profunde și răbdătoare în ceea ce privește meditația budistă și doctrina budistă, a fost de acord că o astfel de căutare psihanalitică poate fi foarte bine considerată o extindere a meditației tradiționale budiste. Dar, încă o dată, vreau să subliniez că, în opinia mea, metoda psihanalitică, în calitate de mijloc de conștientizare optimă, este o metodă de sine stătătoare și validă, fără nicio legătură cu meditația budistă sau cu orice altă metodă de meditație.

¹⁸ Eu și soția mea am studiat cu prof. Schultz, dar fără prea mult succes, din cauza unei rezistențe interne față de caracterul autosugestiv al metodei.

¹⁹ Nyanaponika Mahathera, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Samuel Weiser, 1973 [publicată prima dată în 1962 de Rider & Co., Londra]).

²⁰ Vezi capitolele 2–5 despre Vigilență în Moshe Chavim Lazetto, *The Path of the Just*, Feldheim Publ. Jerusalem and New York, 1974 (ediția a doua), traducere în limba engl. S. Silverstein.

²¹ *The Heart of Buddhist Meditation*, pp. 7, 8.

²² *Ibid.*, p. 57.

²³ *Ibid.*, p. 61.

²⁴ *Ibid.*, p. 26.

²⁵ *Ibid.*, p. 82. Termenul „subconștient” a fost ales de autor din motive proprii; eu prefer termenul „inconștient” pentru că nu sugerează o situație spațială mai jos de conștient.

²⁶ *Ibidem.*

²⁷ *Ibidem.*

²⁸ *Ibid.*, p. 26.

PARTEA A IV-A

PSIHANALIZA ȘI CONȘTIENTIZAREA DE SINE

În acest moment facem legătura din nou cu discuția anterioară asupra conștientizării de sine, presupunând că este adevărat că psihanaliza poate avea și o funcție „transterapeutică” și că aceasta este una dintre metodele cele mai adecvate pentru creșterea conștientizării de sine și, prin urmare, pentru eliberarea interioară.

Această presupunere nu este împărtășită de toată lumea. Probabil că cei mai mulți nespecialiști și profesioniști definesc esența psihanalizei ca pe un remediu pentru nevroză, realizat prin aducerea în conștiință a amintirilor refulate cu subiecte sexuale și a *afectelor* aflate în legătură cu ele. Conceptul de conștientizare, în această definiție, este foarte limitat în comparație cu cel prezentat mai devreme în text; el se referă în principal la conștientizarea forțelor libidinale refulate, iar scopul său este, de asemenea, limitat la cel terapeutic în sens convențional, fiind, de exemplu, acela de a ajuta pacientul să își reducă „suferința suplimentară” individuală la un nivel de suferință general, acceptat social.

Eu cred că această conceptualizare restrânsă a psihanalizei nu este în avantajul profunzimii reale și amplitudinii descoperirilor lui Freud. Freud însuși poate fi citat ca martor pentru justificarea acestei afirmații. Când, în anii douăzeci ai secolului trecut, el a schimbat teoria referitoare la rolul crucial al conflictului dintre libidou și Eu cu teoria referitoare la rolul esențial al conflictului dintre două pulsiiuni înrădăcinate biologic, pulsiiunea de viață și pulsiiunea de moarte, a renunțat în fapt la teoria libidoului, chiar dacă a încercat să împace teoria veche și cea nouă²⁹. Mai mult, atunci când Freud a definit ceea ce considera a fi esența teoriei psihanalitice, el a menționat refularea, rezistența și transferul, dar nu teoria libidoului, și nici măcar „complexul Oedip”.

În scopul de a putea aprecia faptul că ceea ce *pare* a fi conceptul central al psihanalizei — teoria libidoului — poate să nu fie în realitate cea mai importantă descoperire a lui Freud, și nici măcar una corectă, trebuie să luăm în considerare un fenomen mai general. Orice gânditor creativ poate judeca doar în termenii modelelor și categoriilor de gândire din cultura lui. De multe ori, cel mai original gând al lui poate fi „de neimaginat” și, prin urmare, el trebuie să-și formuleze ideea distorsionându-și (sau limitându-și) descoperirile, pentru ca acestea să poată fi imaginate. Ideea originală trebuie să fie exprimată la început în forme eronate, până când dezvoltarea gândirii, bazată pe dezvoltarea societății, să permită ca formulările mai vechi să fie eliberate de erorile lor, condiționate de epocă, și să dobândească o semnificație chiar mai mare decât ar fi crezut autorul însuși.

Freud, profund impregnat de filosofia materialistă burgheză, a considerat de neconceput să presupună că o forță psihică ar putea motiva omul, fără să fie identificată în același timp și ca forță

fiziologică; energia sexuală era singura forță care combina ambele calități.

Prin urmare, teoria lui Freud asupra conflictului central al omului, acela dintre libido și Eu, a fost o presupunere necesară, care i-a permis să-și exprime descoperirea fundamentală în termeni „imaginabili”. Eliberată de cătușele teoriei libidoului, esența psihanalizei poate fi definită ca descoperirea semnificației *tendințelor contradictorii ale omului*, a puterii „rezistenței” de a lupta împotriva conștientizării acestor conflicte, a raționalizărilor care fac să pară că nu există niciun conflict, a efectului eliberator al faptului de a deveni conștienți de existența conflictului, precum și a rolului patogen al conflictelor nerezolvate.

Freud nu numai că a descoperit aceste principii generale, ci a fost și primul care a elaborat metode concrete pentru studierea refulatului: în vise, simptome și în comportamentul de zi cu zi. Conflictele dintre pulsunile sexuale, pe de o parte, și Eu și Supraeu, pe de altă parte, formează doar o mică parte a conflictelor care, atât prin eșecurile tragice ale rezolvării lor, cât și prin soluționările productive, sunt esențiale în existența multor oameni.

Semnificația istorică a lui Freud nu se află în descoperirea efectelor refulării pulsuniilor sexuale. Aceasta a fost o teză îndrăzneată la vremea ei, dar, dacă ar fi fost cea mai mare contribuție a lui Freud, el n-ar fi avut niciodată influența extraordinară pe care a avut-o. Această influență s-a datorat faptului că a distrus punctul de vedere convențional conform căruia gândirea omului și ființa sa sunt identice și că a demască ipocrizia; teoria sa a fost una critică, în măsura în care el a pus la îndoială toată gândirea și intențiile conștiente, precum și virtuțile, și a demonstrat că frecvent ele nu sunt altceva decât forme de rezistență, menite a ascunde realitatea interioară.

În cazul în care interpretăm teoriile lui Freud în sensul pe care tocmai l-am evidențiat, atunci nu este dificil să progresăm și să presupunem că funcția psihanalizei transcende funcția ei terapeutică limitată și că ea poate fi o metodă de a obține eliberarea interioară prin conștientizarea conflictelor refulate.

* * *

Înainte de a intra într-o discuție asupra funcției transterapeutice a psihanalizei, am considerat necesar să formulez câteva avertismente și să atrag atenția asupra unor pericole ale psihanalizei. În ciuda grabei generale de a merge la psihanalist atunci când te confrunți cu dificultăți în viață, există o serie de motive pentru care să *nu* încerci psihanaliza, cel puțin nu ca pe un post de prim-ajutor.

Primul motiv este că mersul la terapeut este adesea o cale de a evita să ne rezolvăm problemele pe cont propriu. Pe lângă idealul de viață ușoară, fără durere și efort, discutat mai devreme, mai există și o credință larg răspândită că viața nu ar trebui să ofere niciun conflict și nici alegeri agonizante sau decizii dureroase. Astfel de situații sunt considerate mai mult sau mai puțin anormale sau patologice, și nu o parte necesară a traiului obișnuit. Desigur, mașinile nu au conflicte, prin urmare, de ce ar trebui automatele însuflețite să aibă conflicte, dacă nu există vreun defect în construcția sau funcționarea lor?

Ce ar putea fi mai naiv decât atât? Numai cel mai superficial și mai înstrăinat mod de viață poate să nu solicite decizii conștiente, deși generează o mulțime de simptome nevrotice și psihosomatice, cum ar fi ulcerul sau hipertensiunea arterială, ca manifestare a conflictelor inconștiente. Dacă nu ți-ai pierdut în totalitate capacitatea de a *simți*, dacă nu ai devenit un robot, nu poți evita confruntarea cu decizii dureroase.

Acesta este cazul, de exemplu, al procesului de eliberare a copilului de părinții săi, care poate fi foarte dureros, dacă el simte durerea pe care le-o provoacă prin separare. Dar ar fi un naiv să creadă că faptul că decizia lui este dureroasă și dificilă este o indicație de nevroză și, prin urmare, trebuie să fie analizată.

Un alt exemplu este divorțul. Decizia de a divorța este una dintre cele mai dureroase, cu toate că

poate fi necesară pentru a pune capăt conflictului continuu și obstacolelor severe în propria dezvoltare. În această situație, mii de persoane cred că trebuie să meargă la psihanalist pentru că au un „complex” care face ca decizia să fie atât de dificilă. Cel puțin, asta cred ele în mod conștient. În realitate, au adesea alte motive; cel mai frecvent, tot ce-și doresc este să amâne decizia, raționalizând că trebuie să găsească mai întâi, prin analiză, toate motivațiile inconștiente. Multe cupluri sunt de acord ca fiecare partener să meargă la psihanalist înainte de a lua decizia. Faptul că analiza poate dura doi, trei sau patru ani nu îi deranjează în mod deosebit. Dimpotrivă, cu cât durează mai mult, cu atât mai mult timp ei sunt protejați de luarea deciziei. Dar dincolo de această amânare a deciziei, cu ajutorul analizei, mulți oameni au alte speranțe, conștient sau inconștient. Unii speră că analistul va lua în cele din urmă decizia pentru ei sau le va recomanda ce să facă, în mod direct sau prin „interpretări”. Chiar dacă acest lucru nu funcționează, ei au o a doua așteptare: că psihanaliza va duce la o astfel de claritate interioară, încât vor fi în stare să se hotărască fără dificultate și durere. Dacă ambele așteptări nu se materializează, indivizii pot obține totuși un avantaj îndoielnic: sunt atât de obosiți să vorbească despre divorț, încât decid, fără să se mai gândească mult, fie să divorțeze, fie să rămână împreună. În acest ultim caz, vor avea de discutat cel puțin un subiect care îi interesează pe amândoi: propriile sentimente, temeri, visuri etc. Cu alte cuvinte, această analiză a dat o anume substanță comunicării lor, deși ea înseamnă mai mult a *vorbi despre* sentimente, decât a simți diferit pentru celălalt.

La exemplele enunțate până acum ar putea fi adăugate multe altele: un om decide să renunțe la un loc de muncă bine plătit pentru unul mai interesant și mai puțin profitabil, un oficial al guvernului alege să demisioneze decât să acționeze împotriva conștiinței sale, o persoană participă la un protest politic riscând astfel să-și piardă locul de muncă sau să fie trecută pe lista neagră, un preot decide să-și lase conștiința să spună adevărul, riscând să fie demis din ordin și să își piardă toată siguranța materială și psihică pe care o conferă apartenența la acesta.

Se pare că oamenii merg mult mai rar la psihanalist pentru a obține ajutor în conflictul dintre cerințele conștiinței și cele ale interesului personal, decât în legătură cu conflicte familiale și personale, așa cum au fost descrise în exemplele precedente. S-ar putea suspecta că aceste conflicte personale și familiale sunt puse în prim-plan pentru a acoperi conflictele fundamentale, severe și dureroase, existente între conștiință, integritate, autenticitate și interesul personal. De obicei, aceste conflicte din urmă nu sunt nici măcar văzute ca atare, ci sunt repede înlăturate, considerate a fi impulsuri iraționale, romantice, „infantile”, care nu au nevoie și nu ar trebui să fie urmărite mai departe. Cu toate acestea, ele sunt conflicte esențiale din viața fiecăruia, mult mai importante decât hotărârea de a divorța sau nu — care, de cele mai multe ori, reprezintă doar înlocuirea unui model mai vechi cu un model mai nou.

Un alt motiv pentru a nu încerca psihanaliza este pericolul că individul caută — și găsește — în psihanalist o nouă figură paternă de care devine dependent, blocându-și astfel dezvoltarea ulterioară.

Psihanalistul clasic va spune că opusul este adevărat, că pacientul își descoperă în transferul asupra analistului dependența inconștientă față de tată, iar analizarea transferului dizolvă atât transferul, cât și atașamentul inițial față de tată. Teoretic, acest lucru este adevărat și, practic, se întâmplă uneori. Dar de multe ori are loc ceva cu totul diferit. Analizandul poate să fi tăiat într-adevăr legătura de dependență cu tatăl, dar sub masca acestei independențe el construiește o legătură nouă, cu analistul. Acesta devine autoritatea, consilierul, profesorul înțelept, prietenul bun — figura centrală în viața individului. Faptul că acest lucru se întâmplă atât de des are, printre altele, ca motiv o deficiență a teoriei freudiene clasice: ipoteza de bază a lui Freud a fost că toate fenomenele „iraționale”, cum ar fi nevoia de o autoritate puternică, de ambiție nemăsurată, avariție, sadism, masochism, sunt înrădăcinate în condițiile din copilăria timpurie; aceste condiții au fost cheia înțelegerii dezvoltării ulterioare (chiar dacă teoretic el a recunoscut că factorii constituționali au o oarecare influență).

Astfel, nevoia de o autoritate puternică a fost explicată ca provenind de fapt din neputința copilului, iar atunci când același atașament a apărut în relația cu analistul, a fost explicat ca „transfer”, adică atașament transferat de la un obiect (tatăl) la altul (analistul). Un astfel de transfer are loc și este un fenomen psihic important.

Dar această explicație este prea îngustă. Nu numai copilul este neputincios, și adultul este lipsit de putere. Această neputință își are rădăcinile în chiar condițiile de existență a omului, în „situația umană”. Conștient de numeroasele pericole care-l amenință, de moarte, de nesiguranța viitorului, de limitele cunoașterii sale, omul nu se poate opune sentimentului de neputință. Această neputință existențială a individului a fost sporită foarte mult de neputința sa *istorică*, existentă în toate societățile în care o elită și-a instituit exploatarea asupra majorității indivizilor, făcându-i mult mai neputincioși decât ar fi într-un stat al democrației naturale, așa cum a existat în cele mai primitive forme de societăți umane³⁰, sau cum ar putea exista în forme viitoare, bazate mai curând pe solidaritate, decât pe antagonism.

Astfel, din motive existențiale și istorice, omul caută să se atașeze de „ajutoare magice”, sub mai multe forme: șamani, preoți, regi, lideri politici, părinți, profesori, psihanaliști, precum și de mai multe instituții, cum ar fi biserica și statul. Cei care au exploatat omul, de obicei, s-au oferit — și au fost acceptați cu ușurință — ca astfel de figuri paterne. Individul a preferat să se supună celor care, chipurile, erau bine intenționați, decât să admită în sinea sa că s-a supus din frică și neputință.

Descoperirea fenomenului transferului de către Freud a avut implicații mult mai mari decât a considerat el, în cadrul de referință al gândirii timpului său. Prin intermediul transferului, Freud a descoperit un caz special al *uneia* dintre cele mai puternice lupte ale omului, aceea cu idolatria (înstrăinarea). Lupta își are rădăcinile în ambiguitatea existenței omului și are scopul de a găsi un răspuns la nesiguranța vieții prin transformarea unei persoane, unei instituții, unei idei în ceva absolut, de exemplu, într-un idol; astfel, prin supunerea în fața lui se creează iluzia de certitudine. Este aproape imposibil de supraestimat în cursul istoriei importanța psihologică și socială a idolatriei, acea mare iluzie care împiedică activitatea și independența.

Clientela psihanaliștilor este formată, în mare parte, din membrii liberali ai claselor de mijloc și superioare, pentru care religia a încetat să mai joace un rol eficient și care nu au convingeri politice susținute cu pasiune. Pentru ei, niciun Dumnezeu, împărat, papă, rabin sau lider politic charismatic nu umple golul. Psihanalistul devine un amestec de guru, om de știință, tată, preot sau rabin; el nu impune sarcini grele, este prietenos, dizolvă toate problemele reale ale vieții — sociale, economice, politice, religioase, morale, filosofice — în probleme psihologice. Astfel, el le reduce la statutul de raționalizări ale dorințelor incestuoase, ale impulsurilor patricide sau fixațiilor anale. Lumea devine simplă, contabilizabilă, gestionabilă și confortabilă atunci când este redusă la acest microcosmos burghez.

* * *

Un alt pericol în psihanaliza convențională este faptul că pacientul, de multe ori, doar se prefacă că vrea să se schimbe. Dacă suferă de simptome supărătoare, cum ar fi dificultăți de somn, impotență, frică de autorități, nefericire în relațiile cu sexul opus sau o stare generală de rău, vrea desigur să scape de simptome. Cine nu ar vrea? Dar el nu este dispus să experimenteze durerea și suferința care sunt imposibil de separat de procesul de creștere și de emancipare. Cum rezolvă el dilema? Se așteaptă ca, prin simpla respectare a „regulii de bază” — a spune ceea ce-i vine în minte, fără a se cenzura — să fie vindecat fără durere și chiar fără efort; pe scurt, el crede în „salvarea prin vorbire”. Dar nu există un astfel de lucru. Fără efortul și dorința de a trăi durerea și anxietatea, nimeni nu crește; de fapt, nimeni nu obține nimic demn de obținut.

Un alt pericol al analizei convenționale este un lucru la care individul se așteaptă cel mai puțin:

„cerebralizarea” experienței afective. Intenția lui Freud a fost în mod clar contrară: el a vrut să străpungă procesele raționale conștiente convenționale și să ajungă la nivelul trăirii, la sentimentele și viziunile ilogice, prime, neraționalizate, aflate dincolo de suprafața netedă a gândului care vede lumina zilei. Într-adevăr, le-a găsit în starea hipnotică, în vis, în limbajul simptomelor și în multe mici detalii ale comportamentului, de obicei neobservate. Dar în practica psihanalizei, obiectivul inițial s-a ofilit și a devenit o ideologie. Din ce în ce mai mult, psihanaliza s-a transformat într-un fel de cercetare istorică a dezvoltării unui individ, puternic supraîncărcată cu explicații și construcții teoretice.

Analistul a avut o serie de ipoteze teoretice și a folosit asociațiile pacientului ca pe niște dovezi documentare pentru corectitudinea teoriilor sale. El a fost de bună-credință, întrucât a fost convins de adevărul dogmei, și a crezut că materialul oferit de analizand trebuie să fie profund și autentic, tocmai pentru că se potrivește cu teoria. Metoda a devenit din ce în ce mai mult una a *explicației*. Iată un exemplu tipic: o pacientă suferă de obezitate cauzată de obiceiurile alimentare compulsive. Analistul interpretează compulsia și îngrășarea subiacentă ca fiind înrădăcinate în dorința inconștientă a pacientei de a înghiți sperma tatălui și a rămâne gravidă cu el. Faptul că ea nu își amintește direct să fi avut vreodată astfel de dorințe și fantasme este explicat prin refularea acestui material infantil dureros; dar, pe baza teoriei, această origine este „reconstruită”, iar restul analizei constă în mare parte în încercarea analistului de a utiliza alte asociații și vise ale pacientei în scopul de a demonstra corectitudinea reconstrucției. Se presupune că atunci când pacienta va „înțelege” deplin sensul simptomului, ea se va vindeca de el.

Practic, metoda acestui gen de interpretare este vindecarea prin explicație; întrebarea crucială este „De ce s-a format simptomul nevrotic?” Solicitându-i-se pacientului să continue asociațiile, el se angajează intelectual în cercetarea cu privire la originea simptomelor sale. Ceea ce s-a intenționat a fi o metodă experimentală s-a transformat — în fapt, totuși nu și în teorie — într-o căutare intelectuală. Chiar dacă premisele teoretice ar fi corecte, o astfel de metodă nu ar putea duce la schimbări, cu excepția celor care sunt provocate de orice metodă bazată pe sugestie. Dacă o persoană este analizată pentru o perioadă considerabilă de timp și i se spune că un anumit factor este cauza nevrozei, ea va fi imediat gata să creadă că acest lucru este adevărat și să-și respingă simptomul, pe baza credinței că descoperirea rădăcinilor a adus leacul. Acest mecanism este atât de frecvent, încât niciun om de știință nu va accepta că vindecarea unui simptom a fost cauzată de un medicament administrat, cu excepția situației în care pacientul nu are cunoștință dacă a luat medicamentul sau un placebo, iar medicul se află în aceeași situație, pentru a se asigura că nu este influențat de propriile așteptări („testul dublu-orb”).

Pericolul intelectualizării este tot mai mare astăzi, când înstrăinarea dominată de propria experiență afectivă duce la o abordare aproape total intelectuală a sinelui și a restului lumii.

În ciuda pericolelor inerente în practicarea convențională a psihanalizei, trebuie să mărturisesc că, după mai bine de patruzeci de ani de practică psihanalitică, eu sunt mai convins ca niciodată că psihanaliza înțeleasă și practică corect are un mare potențial ca mijloc de a ajuta oamenii. Acest lucru este valabil pentru domeniul tradițional al psihanalizei, vindecarea nevrozelor.

Dar nu ne ocupăm aici, în primul rând, de psihanaliza ca terapie a nevrozelor, ci de o *nouă* funcție a analizei, ceea ce eu numesc *analiză transterapeutică*. Ea poate începe ca o analiză terapeutică, dar nu se oprește atunci când simptomele sunt vindecate, ci trece la noi obiective care transcend terapia; sau poate începe cu un scop transterapeutic, în cazul în care nu există probleme psihopatologice semnificative de rezolvat. Decisiv este ca obiectivele sale să meargă dincolo de restabilirea „normalității” pacientului. Dar acest scop nu a existat în mintea lui Freud, în măsura în care el a fost și terapeut, deși nu-i este atât de străin pe cât s-ar putea presupune. În timp ce scopul lui în ceea ce privește terapia a fost acela al adaptării la funcționarea „normală” („a putea lucra și iubi”),

ambibiția cea mai mare nu a fost în domeniul terapiei, ci în crearea unei mișcări de iluminare, bazată pe ultimul pas pe care iluminarea l-ar putea face: conștientizarea și controlul pasiunilor iraționale. Această ambiție a fost atât de puternică, încât Freud de multe ori a acționat ca un lider politic care trebuia să cucerească lumea cu „mișcarea” sa, mai degrabă decât ca un om de știință.³¹

Scopul transterapeutic este autoeliberarea omului printr-o conștientizare optimă de sine; atingerea stării de bine, a independenței; capacitatea de a iubi și capacitatea de gândire critică, deziluzionată; a fi, mai degrabă decât a avea.

Psihanaliza transterapeutică („umanistă”) revizuieste unele dintre teoriile lui Freud, în special teoria libidoului, considerându-le o bază prea mică pentru înțelegerea omului. În loc să se centreze asupra sexualității și familiei, ea susține că structura societății și condițiile specifice ale existenței umane sunt de o importanță mai fundamentală decât familia și că pasiunile care motivează individul sunt, în esență, nu pulsionale, ci o „a doua natură” a omului, formate prin interacțiunea dintre condițiile existențiale și cele sociale.

În trecut am folosit uneori termenul de psihanaliză „umanistă”, dar apoi am renunțat la el, parțial pentru că a fost preluat de un grup de psihologi ale căror opinii nu le împărtășesc, parțial pentru că am vrut să evit impresia că am înființat o nouă „școală” de psihanaliză. În ceea ce privește școlile de psihanaliză, experiența a arătat că acestea sunt dăunătoare dezvoltării teoretice a psihanalizei și competenței practicienilor. Acest lucru este evident în cazul școlii lui Freud. Freud, cred eu, a fost împiedicat să-și modifice teoriile de faptul că a trebuit să-și țină împreună aderenții prin intermediul unei ideologii comune. Dacă ar fi schimbat pozițiile teoretice de bază, el și-ar fi lipsit aderenții de dogmele unificatoare. Mai mult, „școala” și aprobarea acesteia a avut efecte devastatoare asupra membrilor săi. Faptul de a fi „hirotonit” în mod corespunzător le-a oferit multora sprijinul moral necesar pentru a se simți competenți în realizarea sarcinii lor, fără a fi nevoie să facă în continuare eforturi mari de învățare. Ceea ce este valabil pentru școala ortodoxă este valabil, din experiența mea, pentru tot restul. Aceste observații m-au condus la convingerea că formarea de școli psihanalitice nu este dezirabilă și duce numai la dogmatism și incompetență.³²

De asemenea, procedura tehnică este diferită: mult mai activă, directă și provocatoare. Scopul de bază, cu toate acestea, este acela al psihanalizei clasice: descoperirea înclinațiilor inconștiente, recunoașterea rezistenței, a transferului și raționalizării, precum și interpretarea viselor în calitate de „cale regală” spre înțelegerea inconștientului.

Încă o precizare ar trebui adăugată. O persoană care caută creșterea optimă poate avea și simptome nevrotice și, astfel, nevoie de analiză ca terapie. O persoană care nu a fost complet înstrăinată, care a rămas sensibilă și capabilă să simtă, care nu și-a pierdut sentimentul de demnitate, care nu este încă „de vânzare”, care poate suferi în continuare din cauza suferinței altora, care nu a adoptat pe deplin modul de existență bazat pe a avea — pe scurt, o persoană care a rămas o persoană și nu a devenit un lucru — nu se poate împiedica să nu se simtă singură, neputincioasă, izolată în societatea de astăzi. Ea nu se poate împiedica să nu se îndoiască de sine și de convingerile sale, dacă nu chiar de sănătatea ei. Nu se poate împiedica să nu sufere, chiar dacă poate trăi momente de bucurie și de claritate care sunt absente în viața contemporanilor ei „normali”. Nu rareori ea va suferi de o nevroză care decurge din situația unui om sănătos care trăiește într-o societate nesănătoasă, mai degrabă decât de nevroza, mai convențională, a unui om bolnav care încearcă să se adapteze la o societate bolnavă. În procesul de avansare în analiză și, mai precis, de creștere personală către o mai mare independență și productivitate, simptomele nevrotice se vor vindeca. Într-o ultimă analiză, toate formele de nevroze sunt indicii ale eșecului de a rezolva problema unui mod de trai adecvat.

²⁹ Trecerea de la vechea teorie la cea nouă și încercarea lui Freud, nu foarte reușită, de a le reconcilia sunt discutate în detaliu în Anexa

la E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973).

[30](#) Vezi discutarea acestui aspect în cartea mea *The Anatomy of Human Destructiveness*.

[31](#) Vezi E. Fromm, *Sigmund Freud's Mission* (New York: Harper & Bros., 1959); de asemenea, scrisorile lui Freud către Jung, care șochează pe alocuri prin prevalența intereselor politice asupra celor științifice și umane: *The Freud/Jung Letters*, ed. W. McGuire (Princeton: Princeton University Press, 1974) (în curs de apariție la Editura Trei — *N.t.*)

[32](#) Aceste perspective teoretice sunt tratate în multe dintre scrierile mele; cea mai concisă formulare poate fi găsită în E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*.

AUTOANALIZA

Dacă explorarea inconștientului ar trebui să fie o parte a meditației, se pune întrebarea dacă te poți autoanaliza în cadrul practicării meditației. Fără îndoială, acest lucru este foarte dificil și este de preferat să fii introdus în practica autoanalizei prin travaliul analitic realizat cu un psihanalist competent.

Prima întrebare la care trebuie căutat un răspuns este ce analist are competențe pentru acest tip de psihanaliză transterapeutică. Dacă analistul însuși nu are acest scop, el va înțelege cu dificultate ce dorește și are nevoie pacientul. El nu trebuie să fi atins deja neapărat acest obiectiv singur, ci să se afle pe drumul spre el. Având în vedere că numărul de analiști care urmăresc acest obiectiv este relativ mic, nu este ușor să găsești un astfel de analist. Ar trebui să respectăm o regulă aici — ca și în alegerea unui analist din motive strict terapeutice: ar trebui să investigăm temeinic psihanalistul prin intermediul oamenilor care îl cunosc bine (pacienți și colegi) și să nu credem în numele mari sau cabinetele impresionante recomandate de alții; ar trebui să fim, de asemenea, sceptici în fața relatărilor entuziaste făcute de pacienții care și-au idolatrizat analistul; ar trebui să încercăm să ne formăm o impresie asupra analistului în prima, a doua, sau chiar în primele zece ședințe și să îl urmărim la fel de atent cum se presupune că ne privește el. Să lucrezi ani de zile cu un analist „greșit” poate fi la fel de dăunător ca faptul de a rămâne căsătorit ani de zile cu o persoană nepotrivită.

În ceea ce privește „școala” din care vine un analist, aceasta nu spune mai nimic în sine. Psihanaliștii „existențialiști” ar trebui să fie mai preocupați de problemele scopurilor umane — și unii sunt. Alții înțeleg puține lucruri și pur și simplu utilizează un limbaj filosofic luat de la Husserl, Heidegger, Sartre ca pe un truc, fără a pătrunde într-adevăr în profunzimea personalității pacientului. Jungienii au reputația de a fi cei mai preocupați de trebuințele spirituale și religioase ale pacientului. Unii dintre ei chiar sunt, dar mulți, în entuziasmul lor pentru mituri și analogii, nu reușesc să pătrundă în adâncurile vieții individuale a pacientului și în inconștientul său *personal*.

„Neo-freudienii” nu sunt neapărat mai de încredere decât alții. Să *nu* fii freudian nu este de ajuns! Unii într-adevăr abordează analiza dintr-un punct de vedere care are legătură cu cel prezentat aici; mulți alții au însă o abordare mai curând superficială, lipsită de profunzime și gândire critică. Poate că școala cea mai îndepărtată de cea pe care o sugerez eu este a freudienilor ortodocși, pentru că teoria libidoului și accentul unilateral pus pe experiențele din copilărie le stau în cale. Totuși, în ciuda acestei doctrine, există, probabil, câțiva ale căror calități personale și a căror filosofie îi recomandă drept călăuze acceptabile către conștientizarea deplină a realității interioare. În concluzie, competența

unui analist este mai puțin o chestiune legată de școala din care face parte, cred eu, și mai mult una care ține de personalitatea, caracterul, capacitatea lui de gândire critică și filosofia lui personală.

În strânsă legătură cu persoana analistului este *metoda* pe care el o folosește. În primul rând, nu cred că o analiză care vizează învățarea autoanalizei are nevoie să dureze foarte mult timp. În general, două ședințe pe săptămână, timp de șase luni, ar fi suficiente. Acest lucru necesită o tehnică specială: analistul nu trebuie să fie pasiv; după ce și-a ascultat pacientul 5 până la 10 ședințe, ar trebui să-și facă o idee despre structura inconștientului pacientului și despre intensitatea rezistenței sale. Analistul ar trebui atunci să poată să își confrunte pacientul cu concluziile la care a ajuns, să-i analizeze reacțiile și, în special, rezistența. Mai mult, el ar trebui să analizeze încă de la început visele pacientului, folosindu-le pentru orientarea diagnosticului pe care îl va pune, apoi să-i comunice pacientului interpretarea acestora (precum și interpretarea restului materialului).

La sfârșitul acestei perioade, pacientul trebuie să fi devenit suficient de familiarizat cu propriul inconștient și să-și fi redus rezistențele până la punctul din care își poate continua singur analiza, începându-și autoanaliza zilnică, pentru tot restul vieții. Spun acest lucru pentru că nu există nicio limită în cunoașterea de sine și eu pot să afirm din propria experiență de zi cu zi pe care am avut-o cu autoanaliza, de-a lungul ultimilor patruzeci de ani, că nu s-a întâmplat niciodată până acum să nu descopăr ceva nou sau să nu aprofundez un material deja cunoscut. Cu toate acestea, poate fi util, mai ales la începutul autoanalizei, ca pacientul să se întoarcă la travaliul cu analistul, în cazul în care se află în „încurcătură”. Dar acest lucru ar trebui să se petreacă doar în ultimă instanță, altfel reînnoirea atașamentului este prea tentantă.

O analiză introductivă, ca pregătire pentru autoanaliză, este procedura cea mai dezirabilă. Această procedură este foarte dificilă nu numai pentru că nu sunt mulți psihanalisti a căror personalitate să îi recomande pentru acest lucru, ci și pentru că rutina practicii lor nu presupune consultarea pacienților timp de șase luni și eventual consultarea lor ulterioară ocazională. Acest gen de travaliu necesită nu numai un tip special de interes, ci și un program destul de flexibil. Eu cred că, în momentul în care autoanaliza transtereapeutică va deveni mai răspândită, un număr de psihanalisti se vor specializa în acest tip de abordare, sau cel puțin îi vor dedica jumătate din timpul lor de lucru.

Dar ce se întâmplă dacă nu găsești analistul potrivit sau, din anumite motive, nu poți merge la cabinetul lui sau nu îți poți permite financiar? Este autoanaliza, într-un astfel de caz, posibilă?

Răspunsul la această întrebare depinde de o serie de factori. În primul rând, depinde de intensitatea voinței de a atinge scopul eliberării. Și nici chiar această voință, ca atare, nu poate fi eficientă, excepție făcând tendința înnăscută a omului spre sănătate și o stare de bine — adică, spre realizarea tuturor acelor condiții care asigură creșterea și dezvoltarea individului și a speciei umane³³. Faptul că există această tendință de menținere a sănătății în sectorul somatic al vieții este bine cunoscut — și tot ce pot face medicamentele este să elimine obstacolele ce împiedică dezvoltarea acestor tendințe și să le sprijine pe cele din urmă. Într-adevăr, cele mai multe boli se vindecă fără niciun fel de intervenție. Faptul că același lucru este valabil și pentru sănătatea psihică a început recent să fie luat din nou în considerare, deși a fost bine-cunoscut într-o epocă anterioară, mai puțin intervenționistă din punct de vedere tehnic.

Printre factorii nefavorabili autoanalizei se numără patologii grave, care sunt destul de dificil de gestionat chiar și într-o analiză „regulată”, pe termen lung. În plus, un factor extrem de important îl reprezintă anumite circumstanțe ale vieții: dacă, de exemplu, un individ nu trebuie să-și câștige existența pentru că trăiește din bani moșteniți sau din banii părinților săi (sau ai soției ori ai soțului), el are șanse mai mici decât unul care este forțat să lucreze și, *prin urmare*, își poate permite mai puțin să se izoleze. Cineva care trăiește într-un grup în care toată lumea suferă de același defect va fi predispus să accepte valorile grupului ca fiind normale. O altă situație negativă este cazul în care cineva își câștigă existența în așa fel încât însușirile sale nevrotice constituie un avantaj, iar o

schimbare interioară i-ar putea periclita traiul; ne gândim, aici, la un artist de estradă sau un actor al cărui narcisism este o condiție necesară a succesului lui, sau la un funcționar care ar putea rămâne fără locul de muncă dacă își pierde capacitatea de a se subordona. În cele din urmă, condiția culturală și spirituală a individului are o mare importanță. Faptul că există unele contacte cu gândirea politică, filosofică, religioasă sau critică sau faptul că el nu a privit niciodată dincolo de perspectivele modelate cultural ale mediului și clasei sale sociale contează foarte mult, de multe ori decisiv. Și, în sfârșit, simpla inteligență, ca atare, nu pare să fie un factor hotărâtor. Uneori strălucirea intelectuală servește numai scopurilor rezistenței.

[33](#) Pentru această ipoteză, vezi argumentarea mea din *The Anatomy of Human Destructiveness*.

METODE DE AUTOANALIZĂ

Ar fi nevoie de o carte în sine pentru a scrie în întregime despre cum să înveți să te analizezi. Prin urmare, trebuie să mă limitez aici la câteva sugestii simple.

Înainte de a putea începe, trebuie să înveți să rămâi nemișcat o vreme, să te relaxezi și să te concentrezi. Atunci când aceste prime condiții sunt îndeplinite — cel puțin într-o anumită măsură — poți proceda în moduri diferite, care în niciun caz nu se exclud reciproc.

(1) Poți încerca să-ți amintești gândurile care te deranjau în timp ce încercai să stai nemișcat și apoi „să-ți găsești calea către ele”, pentru a vedea dacă există vreo legătură între ele și care ar putea fi aceea. Sau poți observa anumite simptome, cum ar fi senzația de oboseală (în ciuda somnului suficient), depresia sau furia, și apoi „să tatonezi” care a fost reacția la sentimentul manifest și care a fost trăirea inconștientă din spatele acestuia.

În mod intenționat nu spun „să gândești”, pentru că nu ajungi la un răspuns prin gândire teoretică; în cel mai bun caz, ajungi la o speculație teoretică. Prin „a tatona” eu înțeleg o „degustare” imaginativă a diferitelor sentimente posibile până când, în cazul în care ai reușit, o anumită conștientizare apare cu claritate ca fiind rădăcina trăirii oboselii, de pildă. Un exemplu: încercăm să ne imaginăm situații anterioare în care a apărut o astfel de oboseală și dacă, mai târziu, am conștientizat cauza. Ne putem imagina mai multe posibilități care ar putea fi sursa oboselii, cum ar fi o sarcină dificilă pe care am încercat să o amânăm, în loc de a ne confrunta cu dificultățile, un sentiment ambivalent față de un prieten sau o persoană iubită, o critică la adresa noastră, care ar putea să ne fi rănit narcisismul provocând astfel o depresie ușoară, o întâlnire cu o persoană a cărei pretinsă prietenie nu era autentică.

Un exemplu mai complex este următorul: un bărbat s-a îndrăgostit de o femeie. Dintr-odată, după câteva luni, el se simte obosit, deprimat, apatic. S-ar putea să încerce să găsească tot felul de explicații raționalizante, cum ar fi că munca lui nu merge bine (ceea ce poate fi într-adevăr provocat de același factor care cauzează oboseală), sau că este dezamăgit și întristat de evoluțiile politice. Sau poate căpăta o răceală severă și astfel să găsească un răspuns satisfăcător. Dar, dacă este sensibil față de propriile sentimente, poate observa că recent a avut tendința de a-i găsi iubitei mici greșeli, că a avut un vis în care ea era urâtă și îl înșela. Sau poate observa că, deși întotdeauna fusese foarte dornic să o vadă, descoperă acum motive de a-și amâna vizitele planificate. Acestea și multe alte mici semne îi pot indica faptul că ceva nu merge bine în relația cu ea. Dacă se concentrează asupra acestui

sentiment, poate descoperi dintr-o dată că și-a schimbat imaginea despre ea, că în prima izbucnire a atracției erotice și sexuale pe care o simțise pentru ea, el nu observase anumite trăsături negative și că zâmbetul ei dulce pare acum a fi calculat și chiar rece.

El poate urmări înapoi în timp această schimbare în atitudinea sa până într-o anumită seară, când a intrat într-o încăpere și a privit-o vorbind cu alte persoane, *înainte* ca ea să-l fi văzut. În acel moment el s-a simțit aproape bolnav, dar a înlăturat acest sentiment considerându-l „nevrotic” sau irațional, dar apoi a doua zi dimineața s-a trezit cu un sentiment de depresie, care dura deja de câteva săptămâni. A încercat să-și refuleze noua conștientizare și îndoielile, pentru că pe scena vieții conștiente scenariul de dragoste și admirație era încă în curs de desfășurare. Conflictul s-a arătat numai în forma indirectă a apatiei și deprimării, pentru că bărbatul nici nu își putea continua „povestea de dragoste” cu bucurie și inima deschisă, nici nu putea să o rupă pentru că refulase conștientizarea schimbării apărute în sentimentele sale. Odată ce ochii i se deschid, el își poate recâștiga simțul realității, poate vedea clar ceea ce simte și poate pune capăt relației cu durere reală — dar fără depresie.

Iată un alt exemplu de analizare a unui simptom: un burlac de vreo patruzeci de ani suferă de frica obsesională, ori de câte ori pleacă de acasă, că este posibil să nu fi oprit caloriferul electric și că aceasta va provoca un incendiu care va distruge toată casa, mai ales biblioteca lui valoroasă. Prin urmare, se simte obligat să se întoarcă acasă imediat ce iese — o constrângere care îi perturbă în mod evident activitățile obișnuite.

Simptomul are o explicație simplă. În urmă cu aproape cinci ani, bărbatul fusese operat de cancer; medicului său i-a scăpat observația că totul a fost bine, dar că în următorii cinci ani exista posibilitatea ca celulele maligne să se răspândească — „se pot întinde ca focul”. Bărbatul a fost atât de speriat de această posibilitate, încât a refutat ideea din conștiință și a înlocuit-o cu teama că focul s-ar putea întinde în casă. Deși inconfortabilă, această teamă a fost mult mai puțin chinuitoare decât gândul revenirii cancerului. În momentul în care conținutul refutat al anxietății a devenit conștient, obsesia focului a dispărut fără revigorarea fricii de cancer, rezultat ajutat în mare măsură și de împrejurarea că trecuseră aproape cinci ani de la operație și pericolul complicațiilor ulterioare fusese redus în mod semnificativ.

Acest proces de „conștientizare”, de obicei, poartă cu el un sentiment de ușurare, și chiar bucurie, chiar dacă în sine conținutul poate să nu fie mulțumitor. În plus, oricare ar fi elementul nou descoperit, faptul de a-l urmări „prin tatonare” va duce foarte probabil la unele descoperiri noi, sau ramificații, în aceeași zi sau mai târziu. Esențial este să nu cădem în capcana speculațiilor teoretice complexe.

(2) O altă abordare este cea care corespunde metodei asocierii libere. Renunți la controlul asupra gândirii, permiți gândurilor să vină și încerci să le analizezi pentru a descoperi legături ascunse între ele, puncte de rezistență — în cazul în care simți că fluxul gândirii s-a oprit —, până când anumite elemente care nu au fost conștiente apar în prim-plan.

(3) O a treia abordare este una autobiografică. Prin aceasta mă refer la speculații despre istoria personală, începând cu copilăria timpurie și terminând cu proiectele dezvoltării viitoare. Încearcă să obții o imagine a evenimentelor importante, a temerilor timpurii, a speranțelor, dezamăgirilor, întâmplărilor care ți-au scăzut încrederea și credința în oameni și în tine.

Întreabă-te: De cine sunt eu dependent? Care sunt principalele mele temeri? Cine am fost menit să fiu la naștere? Care au fost obiectivele mele și cum s-au schimbat? Care au fost răscrucile de unde am luat-o în direcția greșită și am mers pe un drum greșit? Ce eforturi am făcut pentru a corecta eroarea și a reveni pe calea cea dreaptă? Cine sunt eu acum și cine aș fi fost dacă aș fi luat întotdeauna deciziile corecte și aș fi evitat erorile cruciale? Cine am vrut să fiu în trecut, acum și în viitor? Care

este imaginea mea despre mine? Care este imaginea pe care doresc să o aibă alții despre mine? Unde sunt discrepanțele atât între cele două imagini, cât și între ele și ceea ce simt că este eul meu adevărat? Cine voi fi dacă voi continua să trăiesc așa cum trăiesc acum? Care sunt condițiile responsabile pentru dezvoltarea mea, așa cum a fost ea? Care sunt alternativele pentru dezvoltarea ulterioară, deschise acum în fața mea? Ce trebuie să fac pentru a realiza posibilitatea pe care am ales-o?

Această cercetare autobiografică nu ar trebui să constea în construcții abstracte în termenii teoretizării psihanalitice, ci ar trebui să rămână la nivelul empiric a lui „a vedea”, a simți, a imagina, gândurile teoretice fiind reduse la minimum.

(4) În strânsă legătură cu abordarea autobiografică este cea care încearcă să descopere discrepanțele existente între obiectivele noastre conștiente din viață și cele de care nu suntem conștienți, dar care ne determină viața. În multe persoane există două astfel de scenarii: unul conștient, „oficial”, ca să zicem așa, care este povestea ce ascunde de fapt scenariul secret care ne domină comportamentul. Discrepanța dintre scenariul secret și cel conștient este prezentată în multe dintre tragediile antice grecești, în care „scenariul secret” este atribuit „sorții” (*moira*). *Moira* este forma alienată a scenariului inconștient al omului, care este în interiorul lui și care îi hotărăște viața. Tragedia lui Oedip, de exemplu, arată această discrepanță cu toată claritatea: scenariul secret al lui Oedip este să-și ucidă tatăl și să o ia de soție pe mama sa; scenariul conștient de viață este de a evita această crimă în orice circumstanță. Cu toate acestea, scenariul secret este mai puternic; împotriva voinței sale și fără să conștientizeze ceea ce face, el trăiește conform scenariului secret.

Gradul de discrepanță dintre scenariul conștient și cel inconștient variază enorm la mulți oameni. La un capăt al continuumului sunt acele persoane pentru care nu există niciun scenariu secret, pentru că individul s-a maturizat atât de mult, încât a devenit în întregime una cu el însuși și nu trebuie să refuleze nimic. La cealaltă extremă, poate să nu existe niciun complot secret pentru că individul s-a identificat cu sinele său „rău” la un nivel la care nici măcar nu mai încearcă să pretindă că există un sine „mai bun”. Primii sunt numiți „cei dreپți”, „cei treji”; cei din urmă sunt oamenii grav bolnavi, pentru care ar putea fi folosite o serie de etichete de diagnostic — dar fără a contribui cu nimic la înțelegerea lor. Marea majoritate a oamenilor pot fi plasați pe un continuum între cele două extreme, dar chiar și în acest grup de mijloc se poate face o distincție importantă: există unii al căror scenariu conștient este o idealizare a lucrurilor pentru care ei luptă de fapt, așa că cele două scenarii sunt în esență similare. În cazul altora, povestea de acoperire este exact opusul scenariului secret; ea servește doar la a-l ascunde, în scopul de a-l urma cu atât mai bine.

În cazurile de contradicții semnificative între cele două scenarii, apar conflicte grave, insecuritate, îndoieli și risipă de energie și, ca rezultat, se dezvoltă o serie de simptome evidente. Cum ar putea fi altfel, atunci când o persoană trebuie să folosească în mod constant o mare cantitate de energie pentru a evita conștientizarea contradicției interne, a înceta să fie afectată de îndoieli profunde cu privire la identitatea sa și a-și refula slabele sentimente de lipsă de autenticitate și integritate? Singura ei alternativă este fie să continue starea de rău, fie să pătrundă în straturile profund refulate ale trăirii, iar acest al doilea proces duce în mod necesar la foarte multă anxietate.

Iată câteva exemple de scenarii secrete: îmi amintesc de un bărbat — pe care l-am cunoscut bine, dar nu l-am analizat — care mi-a povestit odată următorul vis:

„M-am așezat lângă un sicriu care servea drept masă. Mi s-a servit niște mâncare, pe care am mâncat-o. Apoi, mi s-a arătat o carte în care se semnaseră mulți oameni mari; am văzut numele lui Moise, Aristotel, Platon, Kant, Spinoza, Marx și Freud. Mi s-a cerut să semnez ca ultimul dintre ei; apoi cartea urma probabil să fie închisă pentru totdeauna.”

Visătorul era un om cu o ambiție extraordinară; în pofida cunoștințelor lui vaste și inteligenței strălucite, îi era extrem de greu să scrie o carte singur și cu idei pe care să nu le împrumute de la altcineva. Avea un caracter sadic, acoperit de idei altruiste, radicale și gesturi ocazionale de ajutorare a altora. În prima parte a visului său vedem o dorință necrofagă slab mascată — masa de prânz

servită pe sicriu exprimă, dacă traducem într-un text clar, necenzurat, dorința de a mânca trupul din sicriu. (Aceasta este una dintre cele mai frecvente manifestări a ceea ce Freud a numit „travaliul visului”, prin care se traduce conținutul latent, inacceptabil al visului într-un text „manifest” care sună inofensiv.) Cea de-a doua parte a visului nu este deloc cenzurată. Ambiția visătorului este de a căpăta faima unuia dintre cei mai mari gânditori ai lumii; egoismul său este exprimat în faptul că el dorește ca, odată cu el, să se încheie istoria filosofiei; să nu se mai ivească nicio personalitate de care ar putea beneficia generațiile viitoare. Acest scenariu secret, de a devora cadavrele unor oameni mari — adică, de a se hrăni cu maeștrii din trecut, devenind prin această introiecție un maestru el însuși — a fost necunoscut individului în cauză și ascuns celor din jur, dintre care majoritatea îl admirau pentru strălucirea lui, amabilitatea și ideile pline de bunăvoință.

Conturul unui alt scenariu secret: a-și salva mama de tatăl său crud și a deveni, prin admirația ei, cel mai mare om din lume. Sau un altul: a distruge orice suflet viu, pentru a fi lăsat în pace, scăpând astfel de sentimentul de slăbiciune și de frica de alții. Și altul: a se atașa de cineva bogat și puternic; a-i căpăta favorurile și a-i aștepta moartea, pentru a moșteni tot ce are acesta — bunuri materiale, idei și prestigiu. Alt scenariu: a trăi lumea ca pe o închisoare construită din mâncare, țelul vieții fiind acela de a mânca pereții închisorii; mâncatul devine scopul vieții; mâncatul înseamnă eliberare.

S-ar putea adăuga mai multe scenarii, dar numărul lor nu este nelimitat. Cum scenariile secrete sunt, toate, răspunsuri la trebuințele de bază înrădăcinate în existența umană, există doar un număr limitat de scenarii, întrucât numărul nevoilor existențiale ale omului este limitat.

Asta înseamnă că suntem în realitate trădători, mincinoși, sadici etc. și acoperim aceste lucruri, fără a le pune în act într-un comportament deschis? Într-adevăr, *poate* însemna că, în cazul în care a trăda, a minți, a tortura sunt pasiunile noastre dominante, ceea ce li se întâmplă unora, aceste persoane vor avea un impuls minim de a face astfel de descoperiri.

La mulți alții însă, aceste tendințe refulate nu sunt dominante; atunci când acestea devin conștiente, ele intră în conflict cu patimile opuse și au șanse mari de a fi învinse în lupta care urmează. *Conștientizarea este o condiție* care face ca acest conflict să devină mai acut, dar tendințele anterior refulate nu se „dizolvă” pur și simplu prin actul nostru de conștientizare.

(5) A cincea abordare este de a-ți lăsa gândurile și sentimentele să se centreze în jurul obiectivelor vieții, cum ar fi învingerea lăcomiei, urii, iluziilor, fricilor, posesivității, narcisismului, distructivității, sadismului, masochismului, necinstei, lipsei de autenticitate, înstrăinării, indiferenței, necrofiliei, dominației patriarhale a bărbatului sau supunerii corespunzătoare a femeii, pentru a obține independența, capacitatea de gândire critică, de a dăru, de a iubi. Această abordare constă în încercarea de a descoperi prezența inconștientă a oricăreia dintre aceste trăsături „rele”, modul în care ele sunt raționalizate, în care fac parte din structura caracterului individului, condițiile lor de dezvoltare. Procesul este de multe ori foarte dureros și poate provoca o mare anxietate. Presupune să devenim conștienți de dependența noastră, atunci când credem că iubim și suntem loiali; să devenim conștienți de vanitatea noastră (narcisismul nostru), atunci când credem că suntem buni și plini de solicitudine; să devenim conștienți de sadismul nostru, atunci când credem că vrem să facem pentru alții doar ce este bine pentru ei; să ne descoperim distructivitatea, atunci când credem că sentimentul nostru de dreptate este cel care cere pedeapsa; să devenim conștienți de lașitatea noastră, atunci când credem că suntem doar prudenți și „realiști”; să devenim conștienți de aroganța noastră, atunci când credem că ne purtăm cu o umilință extraordinară; să devenim conștienți de faptul că ne este frică de libertate, atunci când ne gândim că suntem motivați doar de dorința de a nu face rău nimănui; să devenim conștienți că suntem nesinceri, atunci când ne gândim doar că nu am vrut să fim nepoliticoși; să descoperim că suntem trădători, atunci când credem că suntem deosebit de obiectivi. Pe scurt, așa cum a spus Goethe, doar când ne putem „închipui că suntem autorii oricărei infracțiuni

imaginabile”, și credem asta, putem fi suficient de siguri că am renunțat la mască și suntem pe cale de a deveni conștienți de ceea ce suntem.

În momentul în care descoperim componentele narcisice din prietenia cu cineva sau elementele sadice din ajutorul acordat cuiva, șocul poate fi atât de intens, încât pentru un moment sau o zi ne simțim ființe cu totul lipsite de valoare, despre care nu se poate spune nimic bun. Dar dacă nu permitem acestui șoc să ne oprească și continuăm analiza, putem descoperi că șocul este atât de intens — din cauza așteptărilor narcisice ale fiecăruia —, încât va servi ca o rezistență în fața analizei ulterioare și că impulsurile negative pe care le-am descoperit nu sunt, la urma urmei, singurele forțe motrice dinlăuntrul nostru. În cazurile în care acest lucru este adevărat, este posibil ca individul să dea curs rezistențelor și să înceteze analiza.

* * *

Întrucât, așa cum am arătat în discuția asupra conștientizării, capacitatea de a vedea nu este divizibilă, autoanaliza trebuie să fie, de asemenea, interesată de conștientizarea realității altor persoane, a vieții sociale și politice. De fapt, cunoașterea celorlalți precede de multe ori autocunoașterea. Copilul îi observă pe adulți la o vârstă fragedă, simțind deja vag realitatea din spatele fațadei și devenind conștient de persoana din spatele a ceea ce este *persona*. Ca adulți, observăm adesea conflictele inconștiente în alții, înainte de a învăța să le observăm în noi înșine. Trebuie să fim conștienți de aceste zone ascunse din alții, pentru că ceea ce se întâmplă în noi înșine nu este numai *intrapsihic*, fiind înțeles doar prin studierea a ceea ce se întâmplă în interiorul celor patru pereți ai persoanei noastre, ci este *interpersonal*; este o rețea de relații între noi și alții; ne putem vedea pe deplin numai în măsura în care ne vedem pe noi înșine în relațiile noastre cu alții și în relațiile lor cu noi.

A se vedea pe sine fără iluzii nu ar fi atât de dificil pentru individ, dacă el nu s-ar expune în mod constant la spălarea creierului și la privarea de capacitatea de gândire critică. El este determinat să gândească și să simtă lucruri pe care *el* nu le-ar simți sau gândi dacă nu ar fi fost neîntreruptele sugestii și metode elaborate de condiționare. Dacă nu poate vedea adevărata semnificație din spatele discursului dublu, realitatea din spatele iluziilor, nu poate să fie conștient de el așa cum este de fapt, ci va fi conștient doar de el așa cum ar trebui să fie.

Ce pot să știu despre mine, atâta timp cât nu știu că sinele pe care îl cunosc este în mare măsură un produs sintetic; că cei mai mulți oameni — inclusiv eu — mint fără să știe, că „apărare” înseamnă „război” și „datorie” — supunere; că „virtute” înseamnă „ascultare” și „păcat” — neascultare; că ideea că părinții își iubesc copiii instinctiv este un mit; că faima doar rareori se bazează pe calități umane admirabile și pe realizările reale; că istoria este o relatare distorsionată, pentru că este scrisă de învingători; că modestia exagerată nu este neapărat o dovadă de lipsă de vanitate; că iubirea este opusul poftelor și lăcomiei; că toată lumea încearcă să raționalizeze intențiile și acțiunile rele și să le facă să apară nobile și benefice; că urmărirea puterii înseamnă persecutarea adevărului, dreptății și iubirii; că societatea industrială actuală este centrată în jurul principiului egoismului, a faptului de a avea și a consumului, nu pe principiile iubirii și respectului pentru viață, așa cum predică. Dacă nu sunt în măsură să analizez aspectele inconștiente ale societății în care trăiesc, nu pot ști cine sunt *eu*, pentru că nu știu care parte din mine *nu* sunt eu.

* * *

În următoarele paragrafe, vreau să fac câteva observații generale cu privire la metoda autoanalizei.

Este extrem de important ca aceasta să fie realizată, ca și meditația și concentrarea, în mod regulat și „nu dacă ești într-o anumită stare de spirit”. Dacă cineva spune că nu are timp de ea, pur și simplu spune că nu o consideră importantă. Dacă nu ai timp, îți poți face timp, iar acest lucru ține atât

de evident de importanța pe care o dai autoanalizei, încât este inutil de explicat cum poți să-ți faci timp. Aș dori să adaug că nu vreau să insinuez că autoanaliza a devenit un ritual care nu permite nicio excepție. Există, desigur, situații când este practic imposibilă, iar ea ar trebui să fie practică în ritmul propriu fiecăruia. În general, procesul autoanalizei nu ar trebui să aibă caracter de muncă forțată, într-o stare de spirit sumbră, ca o datorie necesară pentru a atinge un anumit scop. Dincolo de rezultat, procesul în sine ar trebui să fie eliberator și deci plin de bucurie, deși amestecată cu suferință, durere, anxietate și dezamăgire.

Oricui care nu poate empatiza cu pasiunea de a urca pe munte, ascensiunea trebuie să i se pară doar o corvoadă și un disconfort, iar unii cred (am auzit acest lucru și în interpretarea psihanalitică a ascensiunilor) că numai un masochist ar putea alege în mod voluntar să se supună unor astfel de neplăceri. Cel care urcă pe munte nu va nega efortul, dar acesta face parte din bucuria lui și în niciun caz nu ar vrea să-l piardă. „Efort” nu este egal cu „efort”, „durere” nu este egal cu „durere”. Durerile cauzate de muncă sunt diferite de durerile cauzate de o boală. Ceea ce contează este întregul context în care sunt făcute eforturile sau este suferită durerea, care le conferă calitatea specifică. Acesta este un punct oarecum dificil de înțeles, pentru că în tradiția noastră occidentală, datoria și virtutea sunt considerate niște supraveghetori duri; de fapt, cea mai bună dovadă că acționezi corect este faptul că este neplăcut, exact invers decât ceea ce ți-ar plăcea să faci. Tradiția orientală este complet diferită și cu mult superioară în acest sens.

Ea evită polaritatea dintre disciplina rigidă și înțepenită și „confortul” leneș, pleoștit. Scopul ei este o stare de armonie, care este în același timp structuralizată, „disciplinată” (în sensul de autonomă), vie, flexibilă și plină de bucurie.

În autoanaliză, precum și în analiza *în doi*, există o dificultate de care trebuie să fim conștienți de la bun început: efectele verbalizării.

Presupunând că m-am trezit dimineața și am văzut un cer albastru și un soare strălucitor, sunt pe deplin conștient de peisaj, de faptul că mă face fericit și mai viu, dar trăirea este o conștientizare a cerului, a reacției mele la el și nu îmi vin în minte cuvinte cum ar fi: „Este o zi frumoasă și însorită”. Odată ce aceste cuvinte se formează și încep să *mă gândesc* la peisaj în aceste cuvinte, trăirea și-a pierdut oarecum din intensitate. Dacă, în schimb, îmi vine în minte o melodie care exprimă bucuria sau un tablou care exprimă aceeași stare de spirit, nu se pierde nimic din trăire.

Granița dintre conștientizarea sentimentului și exprimarea sentimentului în cuvinte este foarte fluidă. Există trăirea complet neverbalizată și, foarte aproape de ea, trăirea în care un cuvânt apare ca un vas ce „conține” sentimentul, și totuși nu-l conține, pentru că sentimentul curge constant și se revarsă. Cuvântul-vas este mai mult ca o notă dintr-o partitură muzicală, care este simbolul unui ton, nu tonul în sine. Sentimentul poate fi și mai strâns legat de cuvânt, dar atâta timp cât cuvântul este încă un „cuvânt viu”, el dăunează prea puțin sentimentului. Dar vine un moment în care cuvântul se separă de sentiment, respectiv, de persoana care vorbește, iar în acest moment cuvântul și-a pierdut realitatea și rămâne doar o combinație de sunete.

Mulți oameni trăiesc această schimbare. Au fost conștienți de o trăire puternică, frumoasă sau înfricoșătoare. După o zi, atunci când doresc să și-o amintesc punând-o în cuvinte, ei spun o propoziție care descrie cu exactitate sentimentul, dar propoziția le sună străin; o simt ca și când ar fi în întregime în capul lor, nu are nicio legătură cu ceea ce au simțit când a avut loc trăirea³⁴. Când se întâmplă acest lucru, ar trebui să realizezi că ceva nu a mers bine, că ai început să jonglezi cu cuvintele, în loc să devii conștient de realitatea interioară, și ar trebui să începi să analizezi rezistența care te face să-ți „cerebralizezi” sentimentele. Astfel de gânduri despre sentimente ar trebui să fie tratate ca orice alte gânduri perturbatoare.

Autoanaliza trebuie efectuată timp de cel puțin 30 minute în fiecare dimineață, dacă este posibil, la aceeași oră și în același loc, iar interferențele din exterior trebuie evitate. Se poate desfășura și în

împ ce mergi pe jos, cu toate că pe străzile unui oraș mare este prea multă agitație. Dar autoanaliza, și în special „exercițiile” de respirație și de conștientizare, se pot face ori de câte ori nu ești ocupat cu altceva. Există multe situații în care trebuie să aștepti sau „nu ai nimic de făcut”, cum ar fi în metrou sau în avion. Toate aceste cazuri ar trebui să fie utilizate pentru o formă sau alta de atenție concentrată, în loc să începi să citești o revistă, să vorbești cu cineva sau să visezi cu ochii deschiși. Odată ce ai căpătat obiceiul de a face acest lucru, astfel de situații când nu ai „nimic de făcut” vor fi bine-venite, deoarece te îmbogățesc și sunt plăcute.

Este surprinzător faptul că autoanaliza nu a fost dezbătută aproape deloc în literatura psihanalitică; ar fi fost de așteptat ca autoanaliza lui Freud, despre care el relatează în *Interpretarea viselor*, să le sugereze și altora ideea să experimenteze în aceeași direcție. Probabil faptul că nu s-a întâmplat așa poate fi explicat prin ipoteza că imaginea lui Freud a devenit atât de idolatrizată, încât a fost destul de natural că el nu a putut fi analizat de către altcineva, ci „iluminarea”, așa cum a fost, i s-a datorat doar lui însuși; lucrurile stau altfel cu oamenii obișnuiți. Ei nu ar putea exista fără un „creator”, iar Freud însuși sau preoții acționând în numele său au trebuit să-i lumineze. Oricare ar fi motivele faptului că exemplul lui Freud nu a fost urmat, după câte știu eu doar Karen Horney³⁵ a sugerat că autoanaliza este o posibilitate reală. În cazul pe care îl descrie, ea se ocupă în principal de o problemă nevrotică acută și de soluția ei. Principalul punct, în acest context, este recomandarea ei caldă pentru autoanaliză, cu toate că a văzut în mod clar dificultățile.

Principalul motiv pentru care autoanaliza a fost atât de neglijată ca posibilitate de vindecare se află, probabil, în conceptele birocratice convenționale ale majorității analiștilor cu privire la rolul lor și cel al „pacientului”. Ca și în medicina generală, bolnavul este transformat într-un „pacient” și îi este întărită credința că are nevoie de un profesionist pentru a se vindeca³⁶. El nu ar trebui să se vindece singur, pentru că aceasta ar distruge într-adevăr sacra diferență birocratică dintre vindecătorul profesionist și suferindul neprofesionist. Această atitudine birocratică face mult rău și în procesul de „analiză regulată”, caz în care analistul, dacă vrea sincer să-l înțeleagă pe „pacient”, trebuie să devină el însuși un pacient, al lui, și să uite că el ar trebui să fie singurul „sănătos”, „normal” și „rațional” dintre cei doi.

Poate cel mai important motiv pentru lipsa de popularitate a autoanalizei este ideea că autoanaliza este foarte dificilă. Într-o analiză *în doi*, analistul poate atrage atenția celui alt asupra raționalizărilor, rezistențelor și narcisismului lui. În autoanaliză, ești în pericol de a merge în cerc și a da peste rezistențe și raționalizări, fără a fi conștient de ceea ce faci. Într-adevăr, nu poate fi negat faptul că autoanaliza este dificilă — dar la fel este orice altă cale spre atingerea stării de bine. Nimeni nu a formulat această dificultate mai succint decât Spinoza, la sfârșitul *Eticii* sale (Cartea 5, prop. 42): „Dacă drumul pe care l-am arătat că duce la aceasta pare foarte greu, el poate fi totuși găsit. Și, de bună seamă, trebuie să fie greu un lucru pe care-l întâlnim atât de rar. Dacă mântuirea ar fi la îndemână și s-ar găsi fără mare osteneală, cum ar fi cu puțință să fie nebăgată în seamă aproape de toți? Dar tot ce este măreț este pe atât de greu, pe cât este de rar.”³⁷

Dificultatea ar putea fi descurajantă dacă singurul țel ar fi să atingem obiectivul final. Dar dacă, așa cum am spus mai înainte, nu tânjești după perfecțiune, nu te preocupă punctul în care ajungi, ci faptul de a merge în direcția cea bună, dificultățile nu mai par atât de formidabile. Mai presus de toate, autoanaliza va duce la o astfel de creștere a clarității interioare și a stării de bine, încât nu ai dori să le ratezi pentru nimic, în ciuda tuturor dificultăților.

* * *

După ce am recomandat autoanaliza ca pe o metodă fructuoasă în căutarea autoeliberării, aș vrea să adaug că această recomandare nu înseamnă că autoanaliza este un pas necesar, pe care toată lumea ar trebui să îl facă. Este un pas care mă atrage și pe care l-am recomandat altora, care-l folosesc

profitabil. Există mulți alții care vor folosi alte metode de concentrare, de nemișcare și conștientizare, la fel de utile. Un exemplu foarte grăitor a fost Pablo Casals, care își începea fiecare zi cântând unul dintre concertele pentru violoncel de Bach. Cine s-ar putea îndoi că aceasta a fost metoda optimă de autoeliberare pentru el?

Cu toate acestea, chiar și în ceea ce privește metoda de autoanaliză, mă tem să nu se fi strecurat o neînțelegere între mine și cititor. Procesul pe care l-am descris ar putea fi înțeles greșit ca o căutare zilnică, moralistă, a conștiinței, care ar trebui să fie baza unui progres moral constant și a unei vieți virtuoză. Dacă cititorul ar critica faptul că mă opun relativismului etic, arbitrariului libertății, valorii supreme a faptului că fiecare își „vede de interesul său” indiferent de valoarea acestuia, ar trebui să pledez vinovat. Dar refuz această pledoarie dacă acuzația ar fi că sunt preocupat de faptul că omul urmărește numai virtutea și are oroare de păcat, și că nu apreciez faptul că păcatul în sine se află de multe ori la baza progresului.

Pentru a clarifica acest punct, trebuie să reținem că poziția fundamentală de pe care a fost discutată autoanaliza este concepția asupra vieții ca proces, și nu ca succesiune de stadii fixe. Păcatul conține sămânța unei mișcări ascendente, iar virtutea poate conține sămânța descompunerii. Un principiu mistic spune: „Coborâșul este de dragul urcușului”; nu păcatul este dăunător, ci stagnarea și complacerea în ceea ce ai realizat.

Ar mai fi aici încă o posibilă neînțelegere pe care aș dori s-o previn. Tot ce am afirmat mai sus poate să conducă la ideea că autoanaliza ar întări de fapt tendința de preocupare excesivă pentru sine, adică am ajunge exact la polul opus față de țelul nostru care constă în a ne dezlega de eul nostru. E drept, se poate ajunge și aici, însă doar în măsura în care autoanaliza dă greș. Autoanaliza poate servi ca tehnică de „purificare” spirituală doar în măsura în care, în loc să rămânem la stadiul preocupării de sine, reușim să ne eliberăm de egoism analizându-i rădăcinile. Autoanaliza ar deveni astfel o practică zilnică și ne-ar ajuta să ne preocupăm doar cât e strict necesar de propria persoană. În cele din urmă, ea va deveni inutilă, pentru că nu vor mai exista obstacole în calea ființării depline. Eu, unul, nu pot să scriu despre această ultimă stare, pentru că nu am atins-o.

La sfârșitul acestei discuții despre psihanaliză, cred este necesară încă o precizare, valabilă pentru întreaga cunoaștere psihologică. Dacă începem cu cunoașterea psihologică a propriei persoane, suntem preocupați de faptul *de a fi într-un fel anume*, de individualitatea *noastră* deplină. Dacă nu avem o imagine a individualității noastre în toate detaliile sale, nu putem începe să înțelegem în ce constă persoana noastră. Dacă interesul nostru pentru o persoană trece de la un nivel mai superficial la un nivel mai adânc, se deplasează în mod necesar de la particular către universal. Acest „universal” nu este o abstracție, nu este un universal limitat, așa cum este natura pulsională a omului. Este însăși esența existenței umane, „condiția umană”, trebuințele care decurg din aceasta, diferitele răspunsuri la aceste trebuințe. Este conținutul inconștientului, comun tuturor oamenilor din cauza identității condiției existențiale a tuturor oamenilor, și nu din cauza unei moșteniri rasiale, cum credea Jung. Ne experimentăm atunci pe noi înșine și pe celălalt ca pe variațiuni ale temei „om” și poate experimentăm omul ca variațiune a temei „viață”. Contează ceea ce au în comun toți oamenii, nu lucrurile prin care diferă. În procesul de penetrare deplină a inconștientului nostru, descoperim că suntem considerabil diferiți în ceea ce privește aspectele cantitative, dar suntem la fel în privința calității nevoilor noastre. Explorarea inconștientului în profunzime este un mod de a descoperi umanitatea în noi înșine și în orice altă ființă umană; această descoperire nu ține de gândirea teoretică, ci de trăirea afectivă.

Cu toate acestea, evidențierea similarităților ce leagă oamenii nu trebuie să conducă, în manieră nedialectică, la negarea faptului că omul este, de asemenea, un individ; că, în realitate, fiecare persoană este un individ unic, un ins care nu este identic cu nimeni altcineva născut vreodată (probabil cu excepția gemenilor identici). Doar gândirea paradoxală, care formează o parte atât de mare a

logicii orientale, permite exprimarea realității întregi: omul este un individ unic — individualitatea omului este falsă, o impostură. Omul este „asta și asta” și omul este „nici asta, nici asta”. Faptul paradoxal este următorul: cu cât mai adânc experimentez individualitatea unică a mea sau a altuia, cu atât mai clar văd prin mine și prin el realitatea omului universal, eliberat de toate calitățile individuale, omul budiștilor zen, „fără rang și fără titlu”.

Aceste considerații conduc la problema valorii și a pericolelor individualismului și, legat de acesta, la problema studierii psihologice a individului. Este evident că, în prezent, individualitatea și individualismul sunt foarte stimate și larg apreciate ca valori și obiective personale și culturale. Dar valoarea individualității este foarte ambiguă. Pe de o parte, ea conține elementul eliberării de structurile autoritare care împiedică dezvoltarea autonomă a unei persoane. În cazul în care autocunoașterea servește la conștientizarea sinelui *adevărat* și la dezvoltarea acestuia, mai degrabă decât la introiectarea unui sine „străin”, impus de autorități, ea are o mare valoare umană. De fapt, aspectul pozitiv al autocunoașterii și al psihologiei este atât de larg evidențiat, încât abia dacă mai este necesar să adăugăm mai multe cuvinte de laudă.

Dar este extrem de necesar să spunem ceva despre partea negativă a cultului individualității și despre relația lui cu psihologia. Unul dintre motivele acestui cult este evident: cu cât individualitatea dispare în fapt, cu atât este mai glorificată în cuvinte. Industria, televiziunea, obiceiurile de consum aduc un omagiu individualității persoanelor pe care le manipulează: numele funcționarului de la ghișeu și, alăturat, inițialele lui pe geantă. În plus, este subliniată individualitatea mărfurilor: presupusele diferențe dintre mașini, țigări, paste de dinți, care sunt în esență aceleași (în aceeași categorie de preț), servesc scopului de a-i crea iluzia bărbatului individual sau femeii individuale că alege liber lucruri individuale. Există o slabă conștientizare a faptului că individualitatea este, în cel mai bun caz, una dintre diferențele nesemnificative întrucât, în toate caracteristicile lor esențiale, mărfurile și persoanele și-au pierdut orice individualitate.

Individualitatea aparentă este îndrăgită ca o posesiune prețioasă. Chiar dacă oamenii nu dețin capital, ei își dețin individualitatea. Deși nu *sunt* indivizi, *au* multă individualitate și sunt dornici și mândri să o cultive. Și cum această individualitate este una a diferențelor mici, ei conferă diferențelor mici și neînsemnate aspectul unor caracteristici importante, semnificative.

Psihologia contemporană a promovat și a satisfăcut acest interes pentru „individualitate”. Oamenii se gândesc la „problemele” lor, vorbesc despre toate micile detalii ale istoriei copilăriei lor, dar de multe ori ceea ce spun ei este o bârfă glorificată despre ei înșiși și despre alții, folosind termeni și concepte psihologice, în loc de mai puțin sofisticata bârfă de modă veche.

Promovând această iluzie a *individualității prin diferențe neînsemnate*, psihologia contemporană are o funcție și mai importantă; învățând oamenii cum ar trebui să reacționeze sub influența diferiților stimuli, psihologii devin un instrument important pentru manipularea altora și a sinelui. Behaviorismul a creat o întreagă știință care predă arta manipulării. Multe firme condiționează ocuparea unui loc de muncă prin completarea unor teste de personalitate de către potențialii angajați. Multe cărți îl învață pe individ cum să se comporte, pentru a-i impresiona pe oameni cu valoarea propriului lui pachet de personalitate sau cu valoarea mărfii pe care o vinde. Prin utilitatea ei în toate aceste privințe, una dintre ramurile psihologiei contemporane a devenit o parte importantă a societății moderne.

În timp ce acest tip de psihologie este util din punct de vedere economic și ca ideologie producătoare de iluzie, este dăunătoare pentru ființele umane, pentru că tinde să le sporească înstrăinarea. Ea devine frauduloasă atunci când pretinde că se bazează pe ideea „autocunoașterii”, așa cum a conceput-o tradiția umanistă de până la Freud.

Opusul psihologiei adaptării (ajustării) este radical, pentru că merge la rădăcini; este foarte important, pentru că știe că gândirea conștientă este în cea mai mare parte o țesătură de iluzii și

minciună. Este „mântuitor”, pentru că speră că adevărata cunoaștere a sinelui și a altora eliberează omul și îl conduce spre bunăstare. Cei interesați de explorarea psihologică este necesar să fie intens conștienți de faptul că aceste două tipuri de psihologie nu au nimic în comun în afara numelui și că urmăresc scopuri contrare.

[34](#) Procesul corespunde celui descris în terminologia lui Hegel și Marx drept „exteriorizare” (*Entäusserung*), atâta timp cât cuvântul este încă legat de sentiment, dar același proces duce la înstrăinare (*Entfremdung*), atunci când cuvântul a devenit independent de sentiment.

[35](#) K. Horney, *Self-Analysis* (New York: W.W. Norton, 1942) (în curs de apariție la Editura Trei — *N.t.*)

[36](#) Vezi critica acestei situații realizată de Ivan Illich în *Medical Nemesis: The Expropriation of Health* (New York: Pantheon, 1976).

[37](#) Benedict Spinoza, *Etica* (București: Editura Științifică, 1957), p. 320. (*N.red.*)

PARTEA A V-A

DESPRE CULTURA LUI A AVEA

Viața are două dimensiuni. Omul acționează, face, produce, creează — pe scurt, este activ. Dar omul nu acționează într-un vid, nu făptuiește fără trup sau într-o lume imaterială: el are de-a face cu *lucrurile*. Acțiunea sa se referă la *obiecte*, însuflețite sau neînsuflețite, pe care el le transformă sau creează.

Primul „lucru” cu care se ocupă este propriul său corp; mai târziu, el trebuie să se îndeletnicească și cu alte lucruri: cu lemne pentru foc sau pentru a-și face adăpost; cu fructe, animale și cereale pentru hrană; cu bumbac și lână pentru îmbrăcăminte. Pe măsură ce se dezvoltă civilizația, aria lucrurilor de care trebuie să se ocupe omul crește. Arme, case, cărți, mașini, nave, automobile, avioane apar, iar el trebuie să aibă grijă de toate.

Cum se ocupă omul de ele? El le produce, le schimbă, le utilizează pentru a face alte lucruri, le consumă. Lucrurile în sine nu fac nimic, cu excepția cazului în care omul le-a construit în așa fel încât să producă singure alte lucruri.

În fiecare cultură, proporția dintre *lucruri* și *acțiuni* este diferită. Spre deosebire de imensa multitudine de lucruri de care este înconjurat omul modern, un trib de vânători și culegători primitivi, de exemplu, are de-a face cu relativ puține lucruri: câteva unelte, câteva plase și arme de vânătoare, haine aproape deloc, unele bijuterii și oale, dar nu și adăposturi fixe. Alimentele trebuiau să fie consumate rapid, pentru a nu se altera.

Raportat la numărul de *lucruri* cu care un individ are de-a face (sau de care pur și simplu este înconjurat) trebuie luată în considerare greutatea *faptelor* lui. Desigur, el simte, vede și aude, deoarece organismul lui este construit în așa fel încât el nu are practic nicio altă alegere. El vede un animal pe care îl poate uide pentru hrană, aude un zgomot care îl avertizează de pericol; auzul și văzul servesc unui scop biologic, acela al supraviețuirii. Dar omul aude nu numai în scopul de a supraviețui; el poate auzi, de asemenea, și ca o „extravaganță”, biologic vorbind, care nu servește niciunui scop biologic specific, cu excepția obiectivului general al creșterii energiei vieții, stării de bine, însuflețirii. Când aude în acest fel nedeliberat, spunem că *ascultă*. El ascultă trilurile păsărilor, ropotul picăturilor de ploaie, timbrul cald al unei voci umane, ritmul captivant al unei tobe, melodia unui cântec, un concert de Bach. Auzul devine umanizat transbiologic, activ, creativ, „liber” — nu mai este doar o simplă reacție, biologic necesară.

Același lucru este valabil și pentru văz. Când vedem frumoasele ornamente ale celui mai vechi vas din lut, mișcarea animalelor și oamenilor dintr-o pictură rupestră de acum 30 000 de ani,

strălucirea unei fețe iubitoare, precum și oroarea distrugerilor făcute de mâna omului, ne reorientăm de asemenea angrenajele interioare de la actul biologic necesar către domeniul libertății; de la existența „animală” la existența „umană”. Se întâmplă la fel și cu alte simțuri ale noastre: gust, pipăit, miros. Dacă am nevoie să mănânc, întrucât corpul meu cere mâncare, simptomul obișnuit al acestei nevoi este *foamea*. Dacă cineva vrea să mănânce pentru că îi plac mâncărurile gustoase, se vorbește, mai degrabă, de *poftă de mâncare*. Alimentele rafinate sunt un produs al dezvoltării culturale la fel de mult cum sunt muzica și pictura. Nici mirosul nu este diferit. (Filogenetic, mirosul este simțul primar al orientării la animale, așa cum este văzul la om.) Savurarea mirosurilor plăcute, ca de pildă al parfumurilor, este o descoperire umană veche; ea se situează în sectorul luxului, și nu în cel al necesității biologice. Această diferență este mai puțin clar perceptibilă, dar, fără îndoială, prezentă, și în ceea ce privește atingerea. Poate că trebuie doar să-i amintesc cititorului despre oamenii care îi ating pe alții așa cum ating o bucată de stofă, pentru a-i aprecia calitatea, și oamenii a căror atingere este caldă și afectuoasă.

Diferența dintre necesitatea biologică și impulsul instinctiv (care se completează reciproc), pe de o parte, și folosirea liberă și cu bucurie a simțurilor, pe de altă parte, poate fi recunoscută clar în actul sexual, la care participă toate simțurile. Sexul poate fi expresia necultivată a necesității biologice — adică, excitație instinctuală, neliberă și nediferențiată. Dar poate fi și liber, fericit, activ, un adevărat lux care nu servește niciunui scop biologic. Diferența la care mă refer aici este cea dintre două tipuri de a face: pasiv, instinctiv versus activ, productiv, creativ. Mai departe, această diferență va fi discutată pe larg.

În acest moment vreau să subliniez faptul că, în timp ce sectorul *lucrurilor* este cu mult mai restrâns pentru vânătorul primitiv decât pentru omul cibernetic, sectorul *activității umane* nu prezintă o astfel de discrepanță. De fapt, există motive întemeiate să presupunem că omul primitiv *a făcut* mai mult și *a fost* mai mult decât omul industrial. Să aruncăm o scurtă privire asupra situației lui.

În primul rând, toată munca fizică necesară era făcută de el însuși. Nu avea sclavi care să lucreze pentru el, femeile nu erau o clasă exploatată, omul nu avea nici mașini, nici chiar animale care să facă munca în locul lui. El depindea doar de el însuși în ceea ce privește activitatea fizică. Dar, va suna obiecția standard, acest lucru era valabil doar pentru activitățile fizice; în ceea ce privește gândirea, observația, imaginația, pictura, speculația filosofică și religioasă, omul preistoric era cu mult în urma omului din epoca industrială. Această obiecție pare a fi valabilă, pentru că suntem influențați de ideea că un grad crescut de școlarizare este proporțional cu sporirea activității intelectuale și artistice. Dar lucrurile nu stau deloc așa. Educația noastră nu duce la o creștere a rațiunii sau la dezvoltarea imaginației active³⁸.

Omul obișnuit de astăzi gândește foarte puțin pe cont propriu. El își reamintește datele prezentate de școală și mass-media; el nu știe, practic, nimic din ceea ce a achiziționat prin propria observație sau gândire. Nici pentru utilizarea lucrurilor nu are nevoie de prea multă gândire sau de calificare. Unele tipuri de gadgeturi nu necesită nicio calificare și niciun efort, cum ar fi de exemplu telefonul. Un alt tip de gadget, autoturismul, impune o oarecare învățare inițială și, după un timp, atunci când aceasta a devenit rutină, mai este nevoie doar de o cantitate foarte mică de efort personal sau abilități. Omul modern — inclusiv grupurile educate — nu se mai gândește prea mult nici la probleme religioase, filosofice sau chiar politice. El adoptă de obicei unul dintre numeroasele clișee oferite de cărți sau purtători de cuvânt politici sau religioși, iar concluziile la care ajunge nu sunt rezultatul gândirii lui active și pătrunzătoare. El alege clișeul care este cel mai atrăgător pentru caracterul și clasa lui socială.

Omul primitiv este într-o situație cu totul diferită. El are foarte puțină educație, în sensul modern de a petrece o anumită perioadă de timp într-o instituție de învățământ. În ceea ce îl privește, este obligat să înțeleagă și să învețe din observațiile sale. El remarcă vremea, comportamentul

animalelor, comportamentul altor ființe umane; viața lui depinde de dobândirea unor abilități, iar aceasta prin propria sa acțiune, nu în „20 de lecții rapide”. Viața lui este un proces constant de învățare. W.S. Laughlin a oferit o imagine succintă a gamei extinse de activități mentale ale vânătorului primitiv:

„Există o documentație amplă, deși surprinzător de puține studii sistematice referitoare la postulatul că omul primitiv are o cunoaștere sofisticată a lumii naturale. Această sofisticare cuprinde întreaga lume zoologică macroscopică de mamifere, marsupiale, reptile, păsări, pești, insecte și plante. Cunoașterea mareelor, a fenomenelor meteorologice în general, a astronomiei, precum și alte aspecte ale lumii naturale sunt, de asemenea, bine dezvoltate, existând unele variații între grupuri în ceea ce privește gradul de sofisticare și amploarea cunoașterii lor și zonele în care ele s-au concentrat... Aici voi cita doar relevanța acestei sofisticări pentru sistemul comportamentului de vânătoare și pentru semnificația acestuia în evoluția omului... Omul, vânătorul, a învățat comportamentul și anatomia animalelor, inclusiv pe ale sale. S-a domesticit pe el însuși mai întâi și apoi a trecut la alte animale și la plante. În acest sens, vânătoarea a fost școala care a făcut specia umană autodidactă.” (W.S. Laughlin, 1968)

Un alt exemplu de evaluare distorsionată a activității mentale a omului civilizat este arta de a citi și a scrie. Omul contemporan este de părere că stăpânirea acestei arte este un semn incontestabil de progres. Se fac cele mai mari eforturi pentru a eradica analfabetismul, aproape ca și cum ar fi un semn de deficiență mintală; progresul unei națiuni este măsurat — în afară de numărul de automobile — prin procentul de persoane care știu să citească și să scrie. Astfel de judecăți de valoare ignoră faptul că popoarele la care arta de a citi și a scrie este doar monopolul unor grupuri mici de preoți sau savanți, ori nu există deloc, au o memorie extraordinară. Omului modern îi este greu să înțeleagă că o întreagă literatură, cum ar fi Vedele, textele budiste, cărțile Vechiului Testament, tradiția orală iudaică ulterioară, a fost transmisă cu fidelitate din generație în generație, timp de multe sute de ani, înainte să fi fost scrisă. Dimpotrivă, am observat la unii oameni — de exemplu, la țăranii mexicani — că, și în cazul în care știu să citească și să scrie, dar nu fac acest lucru foarte des, memoria lor este deosebit de *bună, pentru că ei nu scriu*.

Oricine poate face o observație similară asupra lui însuși. De îndată ce scrie ceva pe hârtie, încetează să mai facă efortul pe care îl necesită memorarea. Nu trebuie să-și întipărească în creier datele, așa cum au fost, pentru că le-a înmagazinat într-un instrument auxiliar: pergament, hârtie sau bandă. El simte că nu are nevoie să-și amintească, întrucât conținutul este depozitat în siguranță în notițele pe care și le-a luat. În acest fel, facultatea memoriei suferă de lipsă de practică. Astăzi, se poate observa modul în care oamenii doresc să evite gândirea activă, chiar și în doze reduse: de exemplu, atunci când vânzătorul dintr-un mic magazin introduce trei cifre în calculator, în loc să calculeze singur.

Același principiu al activității mai susținute a omului primitiv poate fi văzut în artă. Vânătorii și culegătorii primitivi, acum aproximativ 30 000 de ani, au pictat scene extraordinare cu animale și oameni, dintre care câteva au ajuns până la noi bine conservate în peșterile din sudul Franței și nordul Spaniei. Aceste picturi frumoase sunt o încântare chiar și pentru omul modern, care este familiarizat cu pictura marilor maeștri din ultimele câteva secole. Dar, chiar dacă am spune că pictorii peșterilor au fost genii (niște Da Vinci și Rembrandt ai ultimei glaciațiuni), nu poate fi spus același lucru despre ornamentația vaselor de ceramică și a uneltelor care datează din cele mai vechi timpuri preistorice. S-a afirmat de multe ori că picturile rupestre, precum și aceste ornamente, au avut scopuri practice și magice, cum ar fi să asigure succesul la vânătoare, izgonirea spiritelor rele și așa mai departe. Dar, indiferent de scopurile practice, nu era necesar ca lucrurile să fie făcute atât de frumos. În plus, ornamentele vaselor din ceramică nu pot să fi fost creația atât de multor genii. Faptul că fiecare sat avea propriul stil de ornamentare — de multe ori doar puțin diferit de altele — demonstrează că acești oameni au avut un interes estetic activ.

Am vorbit până acum de culturile cele mai „primitive”, vânătorii și culegătorii primitivi, și de ceea ce știm și putem deduce despre culturile lor, cel puțin de la apariția lui *homo sapiens sapiens* cu

aproximativ 40 000–50 000 de ani în urmă. Aceștia au făcut doar câteva lucruri cu mâinile lor, dar au fost foarte activi în aplicarea propriilor facultăți de gândire, observare, imaginație, de a picta și a sculpta. Dacă am vrea să exprimăm relația dintre „sectorul lucrurilor” și „sectorul activității” în termeni cantitativi, am putea afirma că, la popoarele cele mai primitive, aceasta este 1:100, în timp ce pentru omul modern proporția ar fi de 100:1³⁹.

Istoria ne *oferă* multe diferențe între aceste două extreme. Un cetățean grec, în perioada de înflorire a democrației elene, a fost cu siguranță înconjurat de mai multe lucruri decât vânătorul, dar el era activ implicat în afacerile statului, și-a dezvoltat și folosit rațiunea într-un grad extraordinar, a fost angajat din punct de vedere artistic și filosofic. Ce nevoie avem să știm mai mult despre un popor, decât că dramele lui Sofocle și Eschil formau hrana artistică a unui cetățean atenian, și ce se poate spune despre pasivitatea estetică și emoțională a unui newyorkez contemporan, dacă ne gândim la piesele și filmele care-l entuziasmează?

Diferită și totuși în multe feluri similară este imaginea pe care o avem despre viața unui meșteșugar medieval. Opera sa era făcută cu interes, cu grijă, nu era plictisitoare, realizarea unei mese era un act de creație în care masa era copilul eforturilor sale, al experienței, talentului și gustului lui. Cele mai multe lucruri care erau de făcut trebuiau realizate de el. El era, de asemenea, implicat în mod activ în mai multe activități comune, cum sunt cântatul, dansul și slujbele la biserică. Situația materială a țăranului a fost mult mai rea: el nu era chiar un om liber, dar nu mai era nici chiar un sclav. Munca pe câmp este posibil să nu-i fi dat prea multă satisfacție (vorbesc aici mai ales despre perioada de dinainte ca poziția țăranului să se fi deteriorat considerabil în secolul al XVI-lea), însă el participa și se bucura de o viață culturală bogată, bazată pe cultura populară specifică. Nici el, nici meșteșugarul nu au fost protejați, văzând doar la *alții* că fac eforturi, că se bucură sau că suferă. Tot ce le umplea viața era în mare parte rezultatul acțiunii lor și al propriei experiențe. Nici chiar meșteșugarul, superior țăranului din punct de vedere economic și social, nu *avea* prea multe, cu excepția casei și uneltelor sale, și câștiga doar cât să trăiască în conformitate cu standardul tradițional al clasei lui sociale. El nu voia să aibă sau să consume mai mult, căci nu achiziționarea de bogății, ci utilizarea productivă a facultăților sale și bucuria de a fi erau scopul lui.

Omul contemporan, în societatea cibernetică, este înconjurat de atât de multe *lucruri* câte stele sunt pe cer. Cu siguranță, el le-a produs pe cele mai multe. Dar au ieșit oare chiar din mâna lui? Muncitorul dintr-o fabrică gigantică nu produce nimic. Desigur, el participă la producerea unui autoturism sau a unui frigider, ori a unei paste de dinți, dar, în funcție de tipul de proces industrial, el face câteva mișcări stereotipe, montează niște șuruburi, un motor sau o ușă. Numai lucrătorul final din acest lanț vede produsul finit; ceilalți îl văd pe străzi — ei achiziționează și dețin eventual autoturismul mai ieftin și văd autoturismul scump doar condus de alți oameni, mai bogați. Dar afirmația că un muncitor individual a produs un autoturism poate fi făcută doar într-un sens abstract. În primul rând, mașinile au produs autoturismul (și alte mașini au produs mașina care produce autoturisme); muncitorul — nu ca un om întreg, ci ca o unealtă însuflețită — joacă un rol în producție prin îndeplinirea sarcinilor care nu pot fi încă realizate de mașini (sau pot fi, dar cu costuri prea mari).

Inginerul și designerul pot pretinde *că ei* au produs autoturismul, dar cu siguranță nu este adevărat; ei pot să fi contribuit cu partea lor, dar nu *ei* au produs autoturismul. În cele din urmă, managerul va pretinde că *el* a produs autoturismul; el crede că, întrucât a condus întregul proces, a produs autoturismul. Dar această pretenție este și mai dubioasă decât cea a inginerului. Nu știm dacă managerul a fost, ca entitate fizică, într-adevăr necesar pentru producerea autoturismului. Afirmația sa poate fi la fel de discutabilă ca cea a unui general, care insistă că *el* a cucerit o cetate sau a câștigat o bătălie, de vreme ce, destul de evident, soldații săi au fost cei care au cucerit cetatea și au luptat; *ei* s-au mișcat, au atacat, au fost răniți sau uciși, în timp ce el a făcut planuri și a supravegheat executarea

lor corectă. Uneori, bătlia este câștigată pentru că generalul inamic este pur și simplu mai incapabil decât celălalt și, astfel, victoria este câștigată pe greșelile adversarului. Problema aici este cea a rolului productiv al funcției de conducere și de gestionare, dar eu nu o voi urmări în continuare, ci voi mai spune doar că, pentru manager, autoturismul a fost transformat dintr-un obiect având aspectul fizic al unui autoturism în momentul în care iese de pe linia de asamblare, într-o marfă; aceasta înseamnă că, pentru el, autoturismul nu este în primul rând interesant datorită valorii sale reale de utilizare, ci datorită valorii sale fictive de utilizare, sugerate de publicitatea care păcălește mintea potențialului cumpărător cu tot felul de date irelevante — de la fete sexy la mașini cu aspect „viril”. Mașina ca marfă este într-un anumit sens un produs al managerului care dispune ca mașina reală să fie produsă având caracteristici ce poartă în sine profitul și care o pot face foarte atrăgătoare pentru cumpărători.

Omul modern poate avea asupra lumii materiale efecte mai mari decât cele pe care omul de dinainte a fost vreodată capabil să le obțină. Dar aceste efecte sunt complet disproporționate în raport cu efortul fizic și intelectual investit în ele. Șofatul unui automobil puternic nu necesită nici putere fizică, nici anumite abilități sau inteligență. Pilotarea unui avion impune o calificare înaltă; să arunci o bombă cu hidrogen, una relativ redusă. Desigur, există unele activități care încă necesită aptitudini și un efort considerabil: cele ale meșteșugarilor, medicilor, oamenilor de știință, artiștilor, muncitorilor cu înaltă calificare, piloților, pescarilor, horticultorilor, și alte astfel de ocupații sau profesii. Totuși, aceste activități care presupun calificare sunt din ce în ce mai puține; marea majoritate a oamenilor își câștigă existența făcând ceva care cere puțină inteligență, imaginație sau concentrare de orice fel. Efectele fizice (rezultatele) nu mai sunt proporționale cu efortul uman, iar această *separare între efort (și abilități) și rezultat* este una dintre caracteristicile cele mai importante și mai patogene ale societății moderne, deoarece tinde să degradeze efortul și să-i minimalizeze semnificația.

Trebuie să ajungem, așadar, la o primă concluzie: spre deosebire de punctul de vedere general acceptat, omul modern este de fapt foarte neajutorat în raport cu lumea lui. El pare puternic doar pentru că domină natura într-o măsură extraordinară. Dar această dominație este aproape complet alienată; ea nu este rezultatul puterilor sale umane reale, ci al „megamașinii”⁴⁰ care îi permite să realizeze mai mult, fără a face mai mult sau a fi mai mult.

Astfel, se poate spune că omul modern trăiește într-o relație simbiotică cu lumea mașinilor. În măsura în care face parte din ele, el este — sau pare a fi — puternic. Fără ele, de unul singur, folosindu-și resursele proprii, el este la fel de neputincios ca un copil mic. De aceea, își divinizează aparatele: ele îi dau puterea lor, îi creează iluzia că este un gigant, pe când, fără ele, este un infirm. Când omul din celelalte veacuri credea că idolii sunt cei care îi dau puterea, aceasta era o iluzie pură, doar că el își proiecta puterea asupra idolului și primea înapoi o parte din ea, prin venerarea idolului. În venerarea mașinilor se întâmplă, în esență, același lucru. Desigur, Baal și Astarte au fost doar ceea ce *a crezut* omul că au fost; idolii nu au fost, așa cum susținea critica profetică, nimic altceva decât bucăți de lemn sau piatră, iar puterea lor era exclusiv aceea a omului care le transfera propria putere și obținea înapoi de la ei o parte din ea. Mașinile, cu toate acestea, nu sunt simple piese ineficiente din metal; ele creează o lume de lucruri utile. Omul este *într-adevăr* dependent de ele. Dar, la fel ca și în cazul idolilor, el este cel care le-a inventat, planificat și le-a construit; ele, la fel ca idolii, sunt produsul imaginației sale, al imaginației sale tehnice, care, împreună cu știința, a fost capabilă să creeze lucruri ce sunt, în mod realist, foarte eficiente — dar care au devenit stăpânii lui.

Potrivit legendei, Prometeu i-a adus omului focul pentru a-l elibera de controlul pe care îl deținea natura. Omul, în acest punct al istoriei sale, s-a înrobit aceluiași foc menit să-l elibereze. Omul de azi, purtând masca unui gigant, a devenit o ființă slabă, neputincioasă, dependentă de mașinile pe care *el* le-a făcut și, prin urmare, de liderii care garantează buna funcționare a societății

care produce mașinile, o ființă dependentă de o afacere care funcționează bine, speriată de moarte de pierderea întregii recuzite, de a fi „un om fără rang și fără titlu”, de a fi și-atât, speriată de a fi pusă la încercare de întrebarea „Cine sunt eu?”

Pe scurt, omul modern *are* multe lucruri și folosește multe lucruri, dar *este* foarte puțin. Sentimentele și procesele lui de gândire sunt atrofiate ca mușchii nefolosiți. El se teme de orice schimbare socială radicală, întrucât orice perturbare a echilibrului social înseamnă pentru el haos sau moarte — dacă nu moartea fizică, moartea identității sale.

³⁸ Vezi critica radicală a sistemului de învățământ, realizată de I. Illich, *Deschooling Society* (New York: Harper and Row, 1970).

³⁹ Aceste cifre exprimă doar *symbolic* relația cantitativă dintre cele două sectoare.

⁴⁰ Lewis Mumford a inventat acest termen; vezi lucrarea lui *The Myth of the Machine: Techniques and Human Development* (New York: Harcourt, Brace and World, 1967).

DESPRE FILOSOFIA LUI A AVEA

Ceea ce *avem* este proprietatea *noastră* și, în măsura în care toată lumea „are” un trup, s-ar putea argumenta că proprietatea este înrădăcinată în însăși existența fizică a omului. Dar, chiar dacă acesta pare a fi un bun argument pentru universalitatea proprietății, cu greu servește acestui scop, pentru că nu este corect: un sclav *nu* își deține trupul; acesta poate fi folosit, vândut, distrus potrivit voinței și capriciului proprietarului său. Sclavul, în acest sens, diferă chiar și de lucrătorul cel mai exploatat; acesta din urmă nu deține energia propriului corp, întrucât este obligat să o vândă proprietarului capitalului, care îi cumpără puterea de lucru. (Cu toate acestea, din moment ce nu avem de ales, în condițiile capitalismului, trebuie să recunoaștem: chiar și dreptul de proprietate asupra corpului nostru este discutabil.) Ce înseamnă că dețin ceva atunci când altcineva deține dreptul de a folosi ceea ce am?

Suntem aici în mijlocul unei probleme multdisputate, în care există încă o mare de confuzie, aceea a *proprietății*. Înțelegerea clară a proprietății a fost mult disimulată în spatele sentimentelor pasionale legate de cererile revoluționarilor privind desființarea proprietății private. Mulți oameni au crezut că proprietatea lor personală — haine, cărți, mobilă și așa mai departe, chiar și soțiile și soții lor — va fi luată și „naționalizată”⁴¹. (Desigur, swingerii de astăzi au început, de fapt, să-și „socializeze” soțiile între ei, deși altfel împărtășesc opinii politice conservatoare.)

Marx și alți socialiști nu au propus niciodată ceva prostesc, așa cum este socializarea bunurilor personale sau a lucrurilor utilizate; ei se refereau la proprietatea asupra capitalului — și anume, mijloacele de producție care îi permit unui proprietar să producă mărfurile de care este nevoie în societate și să-i impună lucrătorului condițiile sale pentru că el, proprietarul, „îi dă” de lucru.

Ca reacție împotriva cererilor socialiste, profesorii de economie politică au afirmat că proprietatea era un drept „natural”, inerent naturii umane, și că exista încă de la începuturile societății umane. Participând la mai multe cursuri de istoria economiei în anii 1918 și 1919, am auzit prelegerile a doi profesori extraordinari (la acel moment), care susțineau cu toată seriozitatea că, departe de a fi o caracteristică a capitalismului, capitalul exista și la triburile primitive care foloseau cochilii de scoici ca mijloc de schimb, dovedind astfel că aveau capital — *ergo*, capitalismul este la fel de vechi precum omenirea. Însă exemplul lor cu popoarele primitive era de fapt prost ales. Știm acum că popoarele primitive nu au avut proprietate privată, cu excepția lucrurilor care le serveau nevoilor personale imediate, cum erau îmbrăcămintea, bijuteriile, unelte, plasele de pescuit și armele. De fapt, cele mai multe dintre relatările clasice referitoare la originea și funcția proprietății

private au considerat ca fiind de la sine înțeles faptul că în natură toate lucrurile erau deținute în comun (perspectivele antropologilor, pe care le-am prezentat în *The Anatomy of Human Destructiveness*). Chiar și Părinții Bisericii au acceptat în mod indirect acest punct de vedere. Potrivit acestora, proprietatea a fost atât consecința, cât și remediul social al păcatului lăcomiei, care a venit odată cu izgonirea omului din Rai; cu alte cuvinte, proprietatea privată a fost un rezultat al căderii în păcat, la fel ca și dominația bărbaților asupra femeilor și conflictul dintre om și natură.

Este util să facem distincția între diferitele concepte de proprietate, care sunt uneori confundate. În primul rând, există punctul de vedere legat de proprietate ca drept absolut asupra unui obiect (însuflețit sau neînsuflețit), indiferent dacă proprietarul a făcut ceva pentru a-l produce sau dacă l-a moștenit, l-a primit în dar sau l-a dobândit prin furt. În afară de ultimul punct, care necesită anumite limitări atât în ceea ce privește relațiile dintre națiuni, cât și legile societății civile, dreptul roman și dreptul modern vorbesc despre proprietate în acest sens. Posesia este întotdeauna garantată prin legislația națională sau internațională, respectiv, în mod fundamental prin violența care „întărește” legea. Un al doilea concept, deosebit de popular în filosofia Iluminismului secolului al XVIII-lea, subliniază că titlul prin care individul deține ceva depinde de efortul depus de individ pentru a-l crea. Caracteristică este opinia lui John Locke, conform căreia, dacă asociezi munca ta cu ceva care, în acest moment, nu este proprietatea nimănui (*res nullius*), aceea devine proprietatea ta. Dar accentul pus de Locke, inițial, pe partea productivă a individului în stabilirea proprietății își pierde cea mai mare parte a semnificației prin afirmația suplimentară că titlul de proprietate stabilit de o persoană poate fi transferat în mod liber altora, care nu au lucrat pentru el. Se pare că Locke a avut nevoie de această afirmație, pentru că altfel ar fi ajuns în dificultatea că muncitorii ar putea pretinde că produsele muncii lor sunt proprietatea lor⁴².

Un al treilea concept asupra proprietății, care transcende conceptele menționate mai sus, în esență legale, și se bazează pe sensul pe care proprietatea îl are pentru om, din punct de vedere metafizic și spiritual, vine de la ceea ce au promulgat Hegel și Marx. Pentru Hegel [în *Principiile filosofiei dreptului*, secțiunile 41 și 45] proprietatea a fost necesară, deoarece „persoana trebuia să-și dea o sferă exterioară libertății sale, spre a fi ca Idee”, din moment ce proprietatea era, „din punctul de vedere al libertății, prima ființă-în-fapt a acesteia ca scop esențial pentru sine”. În timp ce declarația lui Hegel poate părea, la o lectură superficială, a nu fi nimic altceva decât o raționalizare a caracterului sacru al proprietății private, ea este de fapt mult mai mult, cu toate că spațiul nu permite o expunere a filosofiei lui Hegel, necesară unei înțelegeri depline. Marx a formulat problema în întregime *ad personam* și fără nicio mistificare filosofică. Ca și în cazul lui Hegel, proprietatea a fost pentru el o externalizare a voinței umane. Dar, atâta timp cât proprietatea creată nu era a lui, ci a proprietarului mijloacelor de producție, atâta timp cât omul a fost înstrăinat de propria muncă, ea nu poate fi proprietatea *lui*. Numai atunci când societatea este organizată într-o întreprindere comună, când dezvoltarea deplină a individului depinde de dezvoltarea deplină a tuturor, „al meu” sau „al tău” sunt concepte lipsite de sens. Într-o astfel de comunitate, munca în sine — adică, munca neînstrăinată⁴³ — ar deveni plăcută, și „posesia”, în afară de cea asupra obiectele utilizate, o absurditate. Toată lumea ar primi nu în funcție de cantitatea de muncă pe care a realizat-o, ci în funcție de nevoile sale. (Este vorba aici, desigur, de nevoile reale ale omului, și nu de cele artificiale, nevoile dăunătoare sugerate de industrie.)

O distincție radical diferită este aceea dintre proprietatea în folosință (proprietatea funcțională) și proprietatea ca posesie (nefuncțională), deși există multe amestecuri ale acestor două tipuri. În limba germană, diferența dintre cele două tipuri de proprietăți este clarificată prin utilizarea a două cuvinte diferite: *Besitz* și *Eigentum*. *Besitz* vine de la *sitzen* și literal înseamnă ceva pe care se stă; se referă la ceea ce controlează individul, legal și faptic, dar nu este legat de acțiunea productivă proprie. *Eigentum*, pe de altă parte, este diferit. În timp ce inițial *aig* a fost rădăcina verbului german

haben (a avea), ea și-a schimbat sensul în cursul secolelor, astfel încât Meister Eckhart o traducea în secolul al XIII-lea ca fiind echivalentul german al cuvântului latin care desemnează proprietatea (*proprietas*). „Propriu” corespunde lui *eigen*; înseamnă ceea ce este specific unei persoane (ca în „nume propriu”). *Eigentum* = *proprietas* = proprietate se referă, așadar, la tot ceea ce este particular unei persoane ca individ anume: corpul său, lucrurile pe care le folosește zilnic și cărora le conferă o parte din individualitatea sa prin utilizarea frecventă, uneltele și locuința — tot ce formează mediul lui constant.

Este, probabil, dificil pentru o persoană care trăiește în societatea cibernetică de astăzi, în care totul se învechește în scurt timp (și chiar dacă nu e vechi, va fi în cele din urmă schimbat pentru ceva mai nou), să aprecieze caracterul personal al lucrurilor folosite zi de zi. Utilizându-le, individul le împrumută ceva din viața și personalitatea lui. Ele nu mai sunt lucruri fără viață, sterile sau care pot fi schimbate. Faptul că această afirmație este adevărată a fost clar demonstrat de obiceiul multor culturi anterioare (în niciun caz doar al celor primitive) de a pune în mormântul unei persoane *chiar* lucrurile aflate în proprietatea personală și zilnică. Echivalentul, în societatea modernă, este testamentul care poate avea efecte după mulți ani de la moartea individului. Dar obiectele sale nu sunt lucrurile personale, ci tocmai proprietatea privată impersonală deținută de individ, cum ar fi bani, terenuri, drepturi și așa mai departe.

Putem conchide, așadar, că diferența fundamentală este cea dintre proprietatea *personală* și cea *privată*, care în esență este aceeași cu deosebirea dintre proprietatea *funcțională* și cea *nefuncțională* (moartă).

Această diferență este de departe mult mai importantă decât dintre proprietatea publică și cea privată, deoarece, așa cum au demonstrat-o multe exemple, forma juridică a unei proprietăți publice, naționale sau socializate poate fi la fel de constrângătoare și alienantă ca și proprietatea privată, având în vedere că este gestionată de către birocrați care numai cu numele, dar nu și în realitate, reprezintă interesele lucrătorilor și angajaților.

Proprietatea funcțională și proprietatea „moartă” apar de multe ori în forma lor pură, dar ele sunt adesea amestecate, așa cum se poate vedea cu ușurință în următoarele exemple. Exemplul elementar este corpul.

Corpul este singura proprietate pe care o are toată lumea; este, cum ar veni, o „proprietate naturală”. Pentru copil, așa cum a demonstrat atât de strălucit Freud, excrementele sunt, probabil, trăite ca o formă extremă de posesie. *Ele* sunt *ale lui*, produsul corpului lui, el scapă de ele, dar nu trebuie să se teamă de această pierdere prea mult, deoarece în fiecare zi reface pierderea din ziua precedentă. Dar corpul, în schimb, nu este *numai* o „posesie”, este, de asemenea, un instrument pe care îl folosim pentru a ne satisface nevoile, iar el se schimbă în funcție de utilizarea pe care i-o oferim. Dacă nu ne folosim mușchii, ei devin mai slabi, mai flasci, până în punctul extrem în care devin inutilizabili. Dimpotrivă, corpul nostru devine mai puternic și mai sănătos cu cât este mai folosit (desigur, în anumite limite).

În cazul posesiei unei case sau a unei bucăți de pământ, situația este diferită, pentru că avem de-a face aici cu o categorie socială, nu cu una naturală, așa cum este cazul corpului. Să ne gândim la un trib nomad: nomazii nu *au deținut* pământuri; ei trăiau pe o bucată de pământ pentru o vreme, o foloseau, își construiau corturi sau cabane pe ea și, după o vreme, o abandonau. Terenul nu era proprietatea lor privată, nici proprietatea comunală — nu era deloc o proprietate, ci un obiect de uz, care a fost „al lor” numai în sensul foarte restrâns că l-au folosit. Același lucru este valabil pentru unelte, cum ar fi plasele de pescuit, sulile, topoarele și așa mai departe; ele erau posesiuni numai în măsura în care erau utilizate. Același principiu există în unele cooperative agricole de astăzi, în care indivizii nu *dețin* teren propriu, respectiv nu îl pot vinde, și au un drept asupra lui numai atâta timp și în măsura în care îl cultivă.

În multe culturi primitive, *fără* proprietate *privată*, *același* principiu se aplică și relației dintre bărbat și femeie, precum și instituției căsătoriei. O relație este recunoscută pe plan social drept căsătorie cât timp bărbatul și femeia se iubesc, se doresc reciproc și vor să rămână împreună. Când relația pierde această funcție, fiecare este liber să plece, pentru că nimeni nu îl deține pe celălalt⁴⁴.

În schimb, în ceea ce privește proprietatea instituțională, legea prevede că terenul meu sau casa mea, sau instrumentele mele, soția mea sau copiii mei sunt proprietatea mea; că îi am și nu contează dacă am grijă de ei. De fapt, este dreptul meu de a distruge tot ceea ce este proprietatea mea: îmi pot pune casa sau un tablou pe foc, chiar dacă acesta este o operă de artă unică. Nu datorez nimănui nicio explicație pentru ceea ce fac eu cu ceea ce este al meu. Acest drept legal este în vigoare, deoarece statul îmi sprijină pretenția cu puterea lui.

De-a lungul istoriei, conceptul de drept de proprietate asupra soțiilor și copiilor și legile corespunzătoare s-au schimbat. Astăzi, a-ți ucide soția este o infracțiune care se pedepsește ca fiind o crimă. Și uciderea unui copil este, de asemenea, considerată a fi o crimă, dar cruzimile și brutalitățile fără sfârșit cu care părinții își atacă propriii copii fac parte din exercitarea autorității lor legitime (adică, din drepturile de proprietate), dacă nu se ajunge la extreme care nu pot fi ignorate. Cu toate acestea, în relația individului cu soția și copiii săi au existat întotdeauna elemente care transcend posesia pură. Ei erau ființe vii, trăiau în strânsă legătură cu stăpânul lor, el a avut nevoie de ei și aceștia i-au oferit bucurie; prin urmare, a existat și un element de proprietate funcțională, pe lângă proprietatea legală.

Proprietatea sub forma capitalului este forma extremă a proprietății ca posesie legală. Capitalul, putem spune, nu este diferit de un instrument, de exemplu un topor, pe care îl utilizează proprietarul lui. Dar în cazul toporului, acesta devine valoros numai prin abilitățile cu care proprietarul se servește de el, ca proprietate funcțională. În cazul capitalului, proprietarul îl *are* — chiar dacă nu face nimic cu el. Rămâne valoros chiar dacă nu este investit, iar, în cazul în care proprietarul îl investește, el nu trebuie să-și utilizeze abilitățile sau să facă vreun efort proporțional ca să-i aducă profit. Același lucru este valabil și pentru cea mai veche formă de capital: pământul. Dreptul meu legal, care mă face proprietar, îmi permite să obțin profit din el fără a face niciun efort, de exemplu, fără a face nicio lucrare proprie. Acesta este motivul pentru care proprietatea nefuncțională poate fi numită și proprietate moartă.

„Moartă” sau nefuncțională, proprietatea are legitimitatea ei, fie că e vorba de cucerire, fie de lege. Dar legea în sine este susținută de forță, iar în acest sens, diferența dintre proprietatea cucerită și proprietatea legală este doar relativă. De asemenea, în cazul deținerii legale, *forța constituie dreptul*, pentru că statul garantează dreptul meu de proprietate prin forță, asupra căreia statul are monopolul.

* * *

Omul nu poate exista fără „să aibă”, dar el poate exista foarte bine cu o posesie pur *funcțională* și a trăit astfel în primii 40 000 de ani din istoria lui, de când a apărut *homo sapiens sapiens*. Într-adevăr, așa cum voi argumenta mai târziu, el poate duce o viață sănătoasă *doar* dacă deține în principal o proprietate funcțională și un minim de proprietate moartă. Proprietatea funcțională este o nevoie existențială și reală a omului; proprietatea instituțională satisface nevoia patologică, condiționată de anumite circumstanțe socio-economice. Omul trebuie să aibă un corp, adăpost, unelte, arme, vase. Aceste lucruri sunt necesare pentru existența lui biologică; există alte lucruri de care are nevoie pentru existența sa spirituală, cum ar fi ornamente și obiecte de decor — pe scurt, obiecte artistice și „sacre” și mijloacele de a le produce. Ele pot fi proprietate, în sensul că o persoană le utilizează în mod exclusiv, dar sunt proprietate funcțională.

Odată cu creșterea gradului de civilizație, a crescut și proprietatea funcțională asupra lucrurilor. Individul poate avea mai multe costume de haine sau rochii, o casă, dispozitive de economisire a

forței de muncă, aparate de radio și televiziune, sisteme de înregistrare și redare, cărți, rachete de tenis, o pereche de schiuri... Toate aceste bunuri nu trebuie să fie diferite de acele posesiuni funcționale care există în culturile primitive. Nu trebuie să fie, dar sunt de multe ori. Schimbarea funcției apare în momentele în care posesia încetează să mai fie un instrument al unei însuflețiri și unei productivități mai mari și se transformă într-un mijloc de consum pasiv-receptiv. Atunci când faptul de a avea îndeplinește în primul rând funcția de a satisface nevoia de consum în creștere, încetează să mai fie o condiție pentru „a fi” mai mult și, în principiu, nu este diferit de „păstrare-posesie”. Această afirmație poate părea ciudată, căci „păstrare” și „cheltuire” sunt opuse. Așa este, dacă ne uităm doar la suprafață. Dar privind dinamic, ele au aceeași calitate fundamentală: avarul, ca și risipitorul, este în interior pasiv și neproductiv. Niciunul nu este în mod activ legat de ceva sau cineva, niciunul nu se schimbă și nu crește în procesul vieții; fiecare reprezintă una dintre cele două forme diferite de non-viață. Demonstrarea diferenței dintre a avea pentru a deține și a avea pentru a utiliza trebuie să ia în considerare dublul sens al utilizării: utilizarea pasivă („consumatorul”) și utilizarea productivă (meșteșugarul, artistul, muncitorul calificat). Proprietatea funcțională se referă la utilizarea productivă.

De asemenea, „posesia” poate avea și o altă funcție decât cea de a câștiga ceva fără a trebui să faci vreun efort. În primul rând, proprietatea moartă îi oferă putere proprietarului ei într-o societate centrată în jurul proprietății. Cel care are o proprietate mai mare de obicei este puternic din punct de vedere politic; pare a fi un om mare, pentru că este un om puternic; oamenii îi admiră măreția, căci ei preferă să admire, decât să le fie frică. Omul bogat și puternic îi poate influența pe alții intimidându-i sau cumpărându-i; prin urmare, el dobândește posesia faimei sau admirației.

Marx a făcut o analiză frumoasă a acestui ultim punct:

„Ceea ce există pentru mine prin intermediul *banilor*, ceea ce pot plăti (respectiv, ceea ce pot cumpăra banii), aceea *sunt* eu, posesorul banilor. Propria mea putere este la fel de mare ca puterea banilor. Proprietățile banilor sunt propriile mele (ale posesorului) proprietăți și facultăți. Ce *sunt* și ce *pot face* nu sunt, prin urmare, determinate în totalitate de individualitatea mea. *Sunt* urât, dar îmi pot cumpăra *cea mai frumoasă femeie*. Prin urmare, nu sunt *urât*, pentru că efectul *urâteniei*, puterea ei de respingere, este anulat de bani. Ca individ sunt șchiop, dar banii îmi oferă douăzeci și patru de picioare. Prin urmare, nu sunt șchiop. Sunt un om detestabil, necinstit, lipsit de scrupule și prost, dar banii sunt onorați, și la fel este și posesorul lor. Banii sunt binele suprem și astfel și posesorul acestora este bun. În plus, banii mă scutesc de neplăcerea de a fi necinstit; prin urmare, se presupune că sunt onest. Eu sunt *prost*, dar din moment ce banii sunt *inteligența efectivă* a tuturor lucrurilor, cum ar putea posesorul lor să fie prost? Mai mult decât atât, el își poate cumpăra oameni talentați, și nu este oare cel care are puterea asupra celor talentați mai talentat decât ei? Eu, care pot avea, prin puterea banilor, *tot* ceea ce dorește inima omului, nu posed oare toate capacitățile umane? Prin urmare, nu banii transformă toate incapacitățile mele în contrariul lor?

Dacă *banii sunt* ceea ce mă leagă cu viața *umană* și cu societatea, ceea ce mă leagă cu natura și omul, nu sunt ei legătura tuturor *legăturilor*? Nu sunt oare, prin urmare, și agentul universal al separării? Ei sunt mijlocul real de *separare* și de *unire*, puterea galvano-chimică a societății...

De când banii, în calitate de concept existent și activ al valorii, seamănă confuzie și schimbă totul, ei sunt *confuzia* și *schimbarea* universală a tuturor lucrurilor, lumea inversată, confuzia și schimbarea tuturor calităților naturale și umane.

Cel care poate achiziționa curaj este curajos, chiar dacă de fapt este un laș. Banii nu sunt dați la schimb pentru o anumită calitate, un anumit lucru, sau o facultate specific umană, ci pentru întreaga lume obiectivă a omului și naturii. Astfel, din punctul de vedere al posesorului lor, ei pot schimba orice calitate și obiect cu un altul, chiar dacă sunt contradictorii. Ei sunt fraternizarea lucrurilor incompatibile; ei forțează contrariile să se accepte.

Să presupunem că *omul* ar fi *om*, iar relația lui cu lumea ar fi una umană. Atunci, iubirea va putea fi schimbată numai pentru iubire, încrederea pentru încredere etc. Dacă dorești să te bucuri de artă, trebuie să fii o persoană cultivată artistic; dacă dorești să influențezi alte persoane, trebuie să fii o persoană care are într-adevăr un efect de stimulare și încurajare asupra altora. Fiecare dintre relațiile tale cu omul și natura trebuie să fie o *expresie specifică a vieții tale individuale reale*, expresie corespunzătoare obiectului voinței tale. Dacă iubești fără a suscita dragoste în schimb, adică dacă nu ești în măsură, prin *manifestarea* ta ca persoană iubitoare, să te faci o *persoană iubită*, atunci dragostea ta este impotentă și o nenorocire.”⁴⁵

Aceste considerente duc la concluzia că o clasificare convențională a proprietății în proprietate privată și publică (naționalizată sau socializată) este insuficientă și chiar induce în eroare. Ceea ce contează cel mai mult este dacă proprietatea este funcțională și, prin urmare, neexploatare sau dacă

este moartă, exploatare. Chiar dacă proprietatea aparține statului, sau chiar dacă aparține tuturor celor care lucrează în fabrică, ea poate oferi birocraților care controlează producția comanda asupra altor categorii. De fapt, proprietatea pur funcțională, cum sunt obiectele de uz, nu a fost niciodată luată în considerare de către Marx și alți socialiști ca proprietate privată care ar trebui să fie socializată. Nu contează nici dacă proprietatea funcțională este exact egală pentru toată lumea. Această preocupare pentru egalitatea proprietăților nu a existat niciodată la socialiști; ea este, de fapt, adânc înrădăcinată în spiritul proprietății, care, provocând invidie, caută evitarea oricărei inegalități, pentru că aceasta ar genera invidie.

Problema centrală este dacă posesia promovează activitatea și însuflețirea unui individ sau dacă-i paralizează activitatea și promovează indolența, lenea și lipsa de productivitate.

- [41](#) Încă îmi amintesc foarte viu șocul pe care l-am avut citind fantasticul reportaj din *Frankfurter Zeitung*, în multe aspecte echivalentul lui *New York Times*, de la München, în 1919, conform căruia Gustav Landauer, unul dintre cei mai rafinați umaniști ai Germaniei și, la vremea aceea, ministrul Culturii din efemera Republică Sovietică Bavaria, ordonase naționalizarea femeilor!
- [42](#) Vezi Stanley I. Bern, articolul „Property”; în Paul Edwards (ed.), *The Encyclopedia of Philosophy* (New York: Macmillan Comp. and the Free Press, 1967).
- [43](#) Atitudinea lui Marx față de munca neînstrăinată rămâne contradictorie; uneori, el pare să considere munca neînstrăinată ca pe cea mai mare realizare a vieții, dar concluzia lui finală a fost că timpul liber și folosirea neînstrăinată a acestuia sunt de fapt scopurile supreme ale vieții.
- [44](#) Un exemplu este căsătoria la pigmeii africani Mbutus. Vezi C. Turnbull, *Wayward Servants, or The Two Worlds of the African Pygmies* (Londra: Eyre and Spottiswoode, 1965).
- [45](#) *Economic and Philosophical Manuscripts 1844*, în E. Fromm, *Marx's Concept of Man* (New York: Frederick Ungar, 1961).

DESPRE PSIHOLOGIA LUI A AVEA

Cu această ultimă remarcă începem discutarea lui *a avea* ca fenomen mental și afectiv.

Vorbind despre „proprietate funcțională” în primul rând, este clar că nu pot deține mai mult decât pot folosi în mod rezonabil. Această cuplare a deținerii cu folosirea are mai multe consecințe: (1) activitatea mea este în mod constant stimulată pentru că, având doar ceea ce folosesc, sunt stimulat în permanență să fiu activ; (2) lăcomia de a posedea (avaritia) se poate cu greu dezvolta, pentru că pot doar să-mi doresc să am un număr de lucruri potrivit cu capacitatea mea de a le folosi în mod productiv; (3) cu greu pot fi invidios, din moment ce ar fi inutil să-l invidiez pe altul pentru ceea ce are el, în timp ce sunt ocupat să folosesc ceea ce am eu și (4) nu sunt îngrijorat că voi pierde ceea ce am, pentru că proprietatea funcțională este ușor de înlocuit.

Posesia instituțională este o experiență cu totul diferită. Este — în afară de posesia și ființarea funcțională — un alt mod elementar de experimentare a sinelui și a lumii. Aceste două moduri de experiență se regăsesc la aproape toată lumea: rari sunt cei care nu experimentează deloc posesia și mult mai numeroși sunt cei pentru care aceasta este aproape singura experiență pe care o știu. Cei mai mulți oameni sunt caracterizați printr-un amestec particular între modul bazat pe a avea și cel bazat pe a fi, în structura lor de caracter. Cu toate acestea, oricât de simple par conceptul și verbul *a avea*, descrierea experienței modului bazat pe a avea este dificilă, mai ales pentru că o astfel de descriere poate avea succes doar în cazul în care cititorul răspunde nu numai intelectual, ci încearcă să-și mobilizeze și experiența afectivă referitoare la posesie.

Poate că abordarea cea mai utilă pentru înțelegerea faptului de a avea (în sens nefuncțional) este să ne amintim una dintre cele mai importante descoperiri ale lui Freud. El a arătat că, după ce trece printr-o fază de simplă receptivitate pasivă, urmată de o receptivitate agresivă, exploatare, copilul, înainte de a ajunge la maturitate, trece printr-o fază pe care Freud a numit-o faza erotic-anală, care de multe ori rămâne dominantă în dezvoltarea unei persoane și duce la dezvoltarea „caracterului anal”. În acest context, are puțină importanță faptul că Freud credea că o etapă specială a dezvoltării libidoului era primară și că formarea caracterului era secundară (în timp ce, în opinia mea, ca și în cea a unor autori situați mai aproape de Freud, cum este Erik Erikson, relația este inversată); ceea ce contează este că orientarea predominantă spre posesie este văzută de către Freud ca fiind perioada de dinaintea atingerii maturității depline și considerată patologică atunci când se permanentizează. Cu alte cuvinte, pentru Freud, persoana interesată exclusiv de faptul de a avea și de posesie este o persoană nevrotică, bolnavă psihic.

Acest punct de vedere se poate să fi fost o bombă într-o societate bazată pe proprietatea privată, ai cărei membri se raportau la ei înșiși și trăiau relația cu lumea predominant în termeni de posesie. Cu toate acestea, din câte știu eu, nimeni nu a manifestat nicio împotrivire față de acest atac asupra celor mai mari valori ale societății burgheze, în timp ce încercările modeste ale lui Freud de a elibera sexul de tendința de diabolizare au fost întâmpinate cu urlete de toți apărătorii „decente”. Nu este ușor de explicat acest paradox. Să fi fost motivul că aproape nimeni nu a făcut legătura între psihologia individuală și psihologia socială? Să fi fost faptul că valoarea morală supremă a proprietății era atât de necontestată, încât nimeni nu a primit provocarea? Sau atacul lui Freud asupra moralei sexuale a clasei de mijloc a fost atât de amarnic batjocorit din cauză că atacul servea ca o apărare împotriva ipocriziei proprii, în timp ce atitudinea publicului față de bani și posesiuni era total autentică și nu a fost nevoie de nicio apărare agresivă?

Oricum ar fi, fără îndoială Freud credea că posesivitatea ca atare — adică, faptul de a avea — era o orientare nesănătoasă dacă era dominantă la o persoană adultă.

El a apelat la mai multe tipuri de date pentru a-și enunța teoria — în primul rând, acele date bogate, în care excrementele erau simbolic echivalate cu banii, posesia și murdăria. Există într-adevăr ample date lingvistice, folclorice și mitice care confirmă acest lucru. Într-o scrisoare către Fliess, din 22 decembrie 1897⁴⁶, Freud asociase deja banii și zgârcenia cu fecalele. În clasică sa lucrare „Caracter și erotică anală” (1908), el a adăugat mai multe exemple acestei identități simbolice:

„Relațiile între complexe aparent atât de îndepărtate ale interesului pentru bani și ale defecației sunt numeroase. Toți medicii care practică psihanaliza știu bine că urmând această cale se poate realiza dispariția cazurilor celor mai durabile și tenace a ceea ce se numește constipația obișnuită a nevroticilor. Ne vom mira mai puțin dacă ne vom aminti că această funcție a făcut proba unei docilități asemănătoare în fața sugestiei hipnotice. Dar, în psihanaliză, nu obținem acest efect decât dacă atingem complexul banilor și îi dăm posibilitatea să acceadă la conștiința pacientului împreună cu toate legăturile. Am putea gândi că nevroza nu face decât să se conformeze utilizării colocviale a cuvintelor care desemnează ca *murdară* (*schmutzig*) sau *zgârcită* (*filzig*) (în engleză *filthy* = murdar) o persoană care își păstrează banii cu o anxietate excesivă. Singură, această apreciere ar fi prea superficială. În realitate, peste tot unde domnește sau persistă modul de gândire arhaic (în vechile culturi, în mituri, în basme, în superstiții, în gândirea inconștientă, în vise și nevroză) banii sunt puși în relație strânsă cu excrementele. Este bine cunoscut că aurul pe care diavolul îl face cadou amanților lui se preface în excremente după plecarea sa, diavolul fiind desigur doar o personificare a vieții pulsionale inconștiente refulate. Pe de altă parte, este cunoscută superstiția care pune în legătură descoperirea comorilor cu defecația. În plus, nu trebuie uitată figura celui ce elimină ducați prin anus (*Dukatenscheisser*). Deja în vechiul Babilon, aurul este excrementul infernului, *Mammon* = *ilu manman*. Când nevroza urmează uzul limbii, ea folosește cuvintele în sensul lor original, încărcat de toate semnificațiile și acolo unde pare a prezenta un cuvânt într-un sens figurat, ea nu face, de obicei, decât să reproducă vechea semnificație a aceluia cuvânt.

Este posibil ca opoziția între ceea ce este cel mai valoros pentru om și ceva ce este total lipsit de valoare și respins ca deșeu (*refuse*) să fi dus la această identificare condiționată între aur și excremente.”⁴⁷

Câteva comentarii sunt indicate. În accepțiunea babiloniană a aurului ca „excrement al infernului”, conexiunea se face între aur, fecale și moarte. În iad, adică lumea morților, obiectul cel mai valoros sunt fecalele, și acest lucru aduce laolaltă noțiunile de bani, murdărie și pe cei morți⁴⁸.

Ultimul din cele două paragrafe citate aici este foarte revelator pentru dependența lui Freud față de gândirea timpului lui. Căutând motivul identității simbolice dintre aur și fecale, el propune ipoteza că identitatea acestora se poate baza pe *însuși* contrastul lor radical, aurul fiind cea mai prețioasă, iar fecalele — cea mai lipsită de valoare substanță cunoscută de om. Freud ignoră cealaltă posibilitate, aceea că aurul este substanța cea mai prețioasă pentru civilizație, a cărei economie (în general) se bazează pe aur, dar că acest lucru nu este nicidecum adevărat în acele societăți primitive, pentru care aurul se poate să nu fi avut deloc o valoare mare. Mai important, în timp ce modelul societății *lui* sugerează că omul crede că aurul este substanța cea mai prețioasă, s-ar putea ca el să creadă inconștient că aurul este mort, steril (cum ar fi sarea), fără viață (cu excepția cazului când este utilizat în bijuterii); că este muncă acumulată, menit să fie teaurizat, cel mai bun exemplu de posesie fără funcție. Poți mânca aur? Poți face ceva să crească cu aur (cu excepția cazului când acesta a fost

transformat în capital)? Acest aspect mort, steril al aurului este prezentat în mitul regelui Midas. El era atât de zgârcit, încât i-a fost împlinită dorința ca tot ce atinge să devină aur. În cele din urmă, a trebuit să moară tocmai pentru că nu se poate trăi cu aur. În acest mit, există o viziune clară a sterilității aurului, care nu este în niciun caz valoarea supremă, așa cum presupunea Freud. El a fost prea mult fiul timpului său, pentru a fi conștient de valoarea negativă a banilor și posesiei și, prin urmare, de implicațiile critice ale conceptului său de caracter anal, pe care l-am discutat mai sus.

Indiferent de meritele schemei de dezvoltare a libidoului propusă de Freud, concluziile sale cu privire la etapele receptive și posesive, în calitate de prime etape ale dezvoltării umane, sunt foarte logice. Primii ani din viața copilului sunt cu necesitate o perioadă în care acesta nu este capabil să aibă grijă de el însuși, pentru a forma lumea din jur în funcție de dorințele sale, cu propriile sale puteri. El este forțat fie să primească, să smulgă, fie să posed, deoarece nu poate încă să producă. Astfel, categoria „a avea” este o etapă de tranziție necesară în dezvoltarea copilului. Dar dacă posesivitatea rămâne experiența dominantă la adult, ea indică faptul că el nu și-a atins încă scopul dezvoltării normale către productivitate, ci s-a blocat în experiența de a avea, din cauza acestui eșec în dezvoltare. Aici, ca și în alte orientări, ceea ce este normal într-un stadiu timpuriu al evoluției devine patologic dacă apare într-o etapă ulterioară. Faptul de a avea în mod posesiv se bazează pe scăderea capacității de activitate productivă. Această scădere poate fi urmărită în urmă, până se ajunge la mai mulți factori. Prin activitate productivă înțeleg exprimarea liberă, activă a facultăților individului, *nu* acțiunile motivate de instincte sau de necesitatea compulsivă de a acționa în anumite moduri. Nu este aici locul să începem această discuție. Este suficient să spunem că trebuie să căutăm factori cum ar fi intimidarea timpurie, lipsa de stimulare, răsfățarea excesivă atât pe plan individual, cât și social. Dar succesiunea poate fi și inversată, orientarea spre a avea și satisfacerea ei slăbește efortul și, în cele din urmă, capacitatea de a face eforturi productive. Cu cât o persoană *are* mai mult, cu atât mai puțin este atrasă spre eforturi active⁴⁹. A avea și lenea interioară formează în cele din urmă un cerc vicios, consolidându-se reciproc.

* * *

Să privim exemplul unei persoane a cărei orientare totală este spre a avea: *avarul*. Cel mai evident obiect al posesiei sunt pentru el banii și echivalentele sale materiale, cum ar fi terenurile, casele, bunurile mobile etc. Cea mai mare parte a energiei sale este îndreptată spre păstrarea lor, mai mult prin economisire și neutilizare, mai degrabă, decât prin activități de afaceri și speculații. El se experi, mentează pe sine ca și cum ar fi o cetate; nimic nu trebuie să-l părăsească, prin urmare, nimic nu trebuie să fie cheltuit dincolo de ceea ce este absolut necesar. Iar ceea ce este „absolut necesar” depinde de gradul său de avaricie.

Este excepțional, deși nu neapărat rar, ca un individ să se priveze de toate facilitățile vieții, cum ar fi mâncarea bună, îmbrăcămintea frumoasă și o locuință decentă, pentru a-și reduce cheltuielile aproape complet. Omul obișnuit nu înțelege de ce ar trebui să te lipsești de toate bucuriile. Dar nu trebuie să uităm că nu este chiar așa; avarul găsește cea mai mare bucurie tocmai în experiența posesiilor lui; „a avea” este pentru el o plăcere mai dulce decât frumusețea, dragostea sau orice plăcere senzuală și intelectuală. Avarul bogat prezintă o imagine care este, uneori, mai puțin evidentă. El poate cheltui chiar mai multe milioane pe acțiuni de filantropie sau opere de artă, pentru că aceasta este o cheltuială care (în afară de avantajele fiscale) este cerută de statutul său social și din cauza valorii publicitare a unei imagini favorabile. Dar el poate face eforturi mari pentru a înființa un sistem de control care îl asigură împotriva oricărei cheltuieli inutile cu expedierea prin poștă, sau poate face eforturi compulsive pentru ca muncitorii lui să nu piardă nici măcar un minut din timpul de lucru. (Bennet chiar relatează că Henry Ford, fondatorul dinastiei industriei de automobile, purta ciorapii până când nu mai puteau fi cârpiți și, fiindu-i teamă ca soția lui să nu cumpere în secret

șosete noi din magazin, și le schimba în mașină și le punea deoparte pe cele vechi.)

Avarul nu este condus numai de pasiunea de a economisi lucruri, ci și de economisirea energiei, sentimentelor, gândirii, sau a orice altceva care poate fi „avut”. Pentru el, energia este o cantitate fixă pe care o are și care nu poate fi realimentată. Prin urmare, fiecare cheltuială de energie, care nu este absolut necesară, trebuie să fie evitată deoarece îi diminuează stocul pe care îl are. El evită eforturile fizice inutile, face totul în modul cel mai rapid posibil. De obicei, folosește metode pedante, ordonate, pentru reducerea consumului de energie la minimum. Această atitudine devine de multe ori manifestă în comportamentul său sexual (evident mai ales în rândul bărbaților). Pentru el, sperma este cel mai prețios produs, care există în cantitate limitată; tot ceea ce se cheltuiește din ea este pierdut pentru totdeauna. (Faptul că el știe că, teoretic, acest lucru nu este așa are un efect redus asupra modului în care el simte asta.) Prin urmare, el trebuie să reducă actele sexuale la un nivel minim, pentru a nu pierde decât un minim de spermă. Am cunoscut destui oameni care au creat un sistem de realizare a unui compromis optim între cerințele economisirii și cele ale „sănătății” care, credeau ei, impune o anumită frecvență a activității sexuale. (Acest complex se află uneori la rădăcina impotenței masculine.)

În același fel, avarul are tendința de a salva cuvinte, sentimente și gânduri. El nu vrea să-și cheltuiască energia cu senzații sau gânduri, el are nevoie de această energie pentru sarcinile necesare și inevitabile ale vieții. El rămâne rece și indiferent în fața bucuriilor și necazurilor altora, chiar și față de ale lui. El înlocuiește experiența vie cu amintirea experiențelor trecute. Aceste amintiri sunt o posesiune prețioasă și de multe ori le recapitulează în gând, ca și când și-ar număra banii, vitele sau stocurile de marfă. De fapt, amintirea sentimentelor sau experiențelor anterioare este singura formă în care el este în contact cu propriile experiențe. El simte puțin, dar este *sentimental* — sentimental este folosit aici în sensul de „sentimente fără sentimente”; este vorba despre *gândul* sau *reveria* despre sentimente, mai degrabă decât despre sentimente *simțite*. Este bine cunoscut faptul că mulți oameni posesivi, reci și chiar cruzi — aceste trăsături apar deseori împreună —, care nu sunt mișcați de suferința umană reală, pot vărsa lacrimi atunci când un film prezintă una dintre acele constelații pe care și le amintesc din copilărie sau la care se gândesc în reveriile diurne.

* * *

Am ignorat până acum atât diferențele dintre obiectele deținute, cât și diferența corespunzătoare, relativă la experiența posesiei lor. Probabil cea mai importantă diferență există între obiectele neînsuflețite și cele însuflețite. Obiectele neînsuflețite — bani, terenuri și bijuterii — nu se opun proprietarului lor. Singura opoziție ar putea veni de la forțele sociale și politice care amenință posesia sigură a bunurilor. Cea mai importantă garanție pentru această siguranță este legea și exercitarea forței de către stat, care o face în acest fel eficientă. Cei a căror securitate interioară este în general bazată pe posesie sunt cu necesitate conservatori și adversari ardenti ai mișcărilor care doresc reducerea monopolului statului asupra forței.

Pentru cei al căror sentiment de securitate se bazează pe deținerea de ființe vii, în special de ființe umane, situația este mult mai complexă. Și aceștia sunt dependenți de capacitatea statului de a „aplica” legea, dar ei se confruntă și cu rezistența ființei umane de a fi deținută de către altcineva, de a fi transformată într-un lucru care poate fi *avut* și controlat. Această afirmație poate fi pusă la îndoială de unii: aceștia vor sublinia faptul că există milioane de oameni care sunt mulțumiți să fie conduși, că, de fapt, ei preferă controlul, libertății. În *Frica de libertate* (1941) am încercat să evidențiez această „frică de libertate” și atracția pe care o exercită lipsa de libertate. Dar contradicția aparentă nu este imposibil de rezolvat. A fi liber, mai degrabă decât a *avea* siguranță, este înfricoșător pentru oricine nu a dobândit curajul necesar aventurii de a fi. Acesta este dispus să renunțe la libertatea sa atunci când constrângerea este făcută să apară ca non-constrângere, când celui care deține controlul îi sunt

oferite caracteristicile unui tată benign, când individul simte că nu este un lucru controlat, ci un copil iubit, care este călăuzit. Dar, în cazul în care această deghizare nu este folosită și obiectul posesiei este conștient de ceea ce i se întâmplă, prima lui reacție este aceea de a opune rezistență, în toate formele și cu toate mijloacele. Copilul rezistă cu armele celui neajutorat: sabotaj și obstrucție — mai precis, aceste arme sunt enurezisul, constipația, crizele de furie și așa mai departe. Clasele sociale neajutorate reacționează uneori cu sabotaje sau ineficiență, dar, așa cum arată istoria, de multe ori și cu revolte și revoluții, care sunt durerile nașterii unor noi evoluții.

Indiferent de forma pe care o ia lupta împotriva dominației, are o influență profundă asupra celui care vrea controlul. El trebuie să facă eforturi pasionate pentru a-i controla pe ceilalți, iar acest instinct devine o patimă încărcată cu dorință. Încercarea de a poseda („a avea”) ființe umane duce în mod necesar la dezvoltarea sadismului, una dintre cele mai urâte și mai pervertite patimi.

Obiectul final al posesiei este de a se avea *pe sine*. „Mă am pe mine” înseamnă că sunt plin cu mine, sunt ceea ce am și am ceea ce sunt. Adevăratul reprezentant al acestui tip de persoană este narcisicul umflat în pene. El este plin numai de el însuși; el transformă întreaga lume în ceva pe care îl deține. Nu este interesat de altceva sau altcineva din afara sa, cu excepția obiectelor care pot fi încorporate în sfera lui de posesiuni.

* * *

Un mod de viață fundamental asemănător cu cel bazat pe a avea este consumul. Din nou, putem distinge cu ușurință între consumul funcțional (rațional) și cel nefuncțional (irațional).

Dacă mănânc pentru că foamea îmi indică nevoia de mâncare a corpului meu sau pentru că îmi place mâncarea, alimentația mea este funcțională și rațională⁵⁰, în sensul că servește funcționării sănătoase a întregului organism, inclusiv gustului meu educat. Dar, dacă mănânc prea mult din lăcomie, depresie sau anxietate, alimentația mea este irațională; ea este dăunătoare și nu mă ajută să mă dezvolt fiziologic sau psihic. Acest lucru este valabil pentru orice consum care își are rădăcinile în lăcomie și are un caracter obsesional: pentru zgârcenie, dependența de droguri, consumerismul actual și consumul sexual. Ceea ce apare astăzi ca o pasiune sexuală mare producătoare de plăcere este de fapt doar o expresie a lăcomiei, o încercare de a se devora reciproc. Este o încercare a doi oameni, sau doar a unuia dintre ei, de a-l poseda pe celălalt în totalitate. Oamenii își descriu uneori cele mai ardente experiențe sexuale în cuvinte cum ar fi „ne-am aruncat unul asupra altuia”. Într-adevăr, ei se aruncă unul asupra celuilalt ca niște lupi flămânzi, iar starea lor fundamentală de spirit este aceea de posesivitate ostilă, și nu de bucurie — ca să nu mai vorbim despre dragoste.

A te umple cu oameni, alimente sau alte lucruri este o formă mult mai arhaică de posesie. În acest din urmă caz, obiectul pe care îl am îmi poate fi luat în continuare de o forță superioară, printr-o șmecherie și așa mai departe. Posesiunile mele presupun o situație socială care să-mi garanteze titlul.

Dacă introiectez obiectul pe care vreau să îl păstrez, el este asigurat față de orice interferență. Nimeni nu-mi poate fura din ceea ce am înghițit. Acest prim tip de posesiune poate fi văzut clar în încercarea copilului foarte mic de a lua toate lucrurile în gură. Aceasta este prima modalitate de a deține ceva în siguranță. Dar, desigur, în ceea ce privește obiectele fizice, metoda introiecției este extrem de limitată; strict vorbind, aceasta poate fi folosită numai cu obiecte care sunt comestibile și nu dăunează organismului. Canibalismul își poate avea aici una dintre rădăcini: dacă eu cred că trupul unui om, mai ales al unui om puternic și curajos, îmi oferă putere, ingerarea lui ar putea fi echivalentul arhaic al achiziționării unui sclav.

Dar există un tip de consum care nu are loc în mod necesar prin intermediul gurii. Cel mai bun exemplu este cel al autoturismului propriu. Se poate argumenta că o astfel de proprietate este funcțională și, pentru acest motiv, nu este echivalentă cu o posesiune moartă. Acest lucru ar fi valabil

În cazul în care mașina personală ar fi într-adevăr funcțională — dar nu este. Ea nu stimulează și nu activează niciuna dintre competențele omului. Este o distragere, îi permite individului să fugă de el însuși, produce un fals sentiment de putere, ajută la formarea unui sentiment de identitate bazată pe marca mașinii pe care o conduce; îl împiedică să meargă pe jos și să gândească, cere suficient de multă atenție pentru a face imposibilă o conversație concentrată și stimulează competiția. Ar fi nevoie de o carte întreagă pentru a oferi o descriere completă a funcției iraționale și patogene a tipului de consum pe care îl reprezintă autoturismul personal.

Pentru a rezuma: consumul patogen, prin urmare, nefuncțional, este similar cu posesia. Ambele tipuri de experiență slăbesc — sau chiar distrug — dezvoltarea productivă a omului, îl privează de viață și-l transformă într-un lucru. Sper că experiența posesiei și consumul nefuncțional vor deveni tot mai clare, pe măsură ce vom continua să le punem în contrast cu opusul lor, experiența ființării.

[46](#) Scrisoarea 79, Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (S.E.), vol. 1 (Londra: Hogarth Press, 1966), pp. 272–73.

[47](#) S. Freud, „Caracter și erotică anală”, în *Opere esențiale*, vol. 7 (București: Trei, 2010), pp. 31-32. Această legătură este importantă în conexiune cu fenomenul necrofiliei. Vezi E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*.

[48](#) *Ibid.*

[49](#) Pentru discuția completă, vezi E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*.

[50](#) Vezi discuția asupra caracterului rațional, în E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*.

PARTEA A VI-A

DE LA A AVEA LA STAREA DE BINE

Dacă „starea de bine” (în sensul definit la începutul acestei cărți) — o bună funcționare ca persoană, nu ca instrument — este țelul suprem al eforturilor omului, ies în evidență două moduri specifice care conduc la atingerea acestui obiectiv: *străpungerea narcisismului și străpungerea structurii de proprietate a existenței individului*.

Narcisismul este o orientare în care interesul și pasiunea cuiva sunt în întregime direcționate către propria persoană: corp, minte, sentimente, interese și așa mai departe. Într-adevăr, ca și în cazul lui Narcis, se poate spune că narcisicul este îndrăgostit de el însuși, dacă pasiunea poate fi numită dragoste. Pentru narcisic, doar el și ceea ce îl privește sunt pe deplin reale; ceea ce este în exterior, ceea ce se referă la alții este adevărat doar într-un sens superficial al percepției; adică, acestea sunt reale pentru simțurile și pentru intelectul individului. Dar nu sunt reale într-un sens mai profund, pentru sentimentele sau pentru înțelegerea lui. El este, de fapt, conștient de ceea ce este în afară numai în măsura în care îl afectează direct. Prin urmare, el nu are nici iubire, nici compasiune, nici o judecată rațională, obiectivă. Narcisicul și-a construit un zid invizibil în jurul său. El este totul, lumea nu este nimic. Sau, mai curând: el este lumea.

Exemplele extreme de narcisism aproape total sunt nou-născutul și psihoticul; amândoi sunt incapabili de a se raporta la lume. (De fapt, psihoticul nu este total lipsit de legături, așa cum s-a presupus de către Freud și alții: el s-a retras. Copilul mic nu se poate retrage, pentru că nu s-a deschis încă dincolo de orientarea solipsistă. Freud s-a referit la această diferență făcând distincția între narcisismul „primar” și cel „secundar”.) Totuși, s-a neglijat faptul că și un adult normal poate fi narcisic, deși nu în măsura care se găsește în aceste extreme. Adesea, el își arată narcisismul destul de deschis, chiar dacă nu este conștient că e narcisic. El crede, vorbește și acționează numai în raport cu el însuși, fără să manifeste vreun interes autentic pentru lumea exterioară. Dimpotrivă, „marele” om se găsește pe sine atât de interesant, încât este logic să vrea ca noi să ne bucurăm de manifestările măreției lui. Dacă este inteligent, spiritual, încântător, puternic, bogat sau faimos, persoanele obișnuite nu vor fi scutite de exhibiționismul său narcisic. Mulți oameni, cu toate acestea, încearcă frecvent să-și ascundă narcisismul, fiind deosebit de modești și umili, sau, într-o formă mai subtilă, preocupându-se de chestiuni religioase, oculte sau politice, care par toate să trimită dincolo de interesul personal.

Narcisismul se poate ascunde sub atât de multe deghizări, încât se poate spune că este cel mai dificil de descoperit trăsătură psihică dintre toate, aceasta întâmplându-se doar ca urmare a unei

munci susținute și a vigilenței. Cu toate acestea, dacă nu-ți descoperi narcisismul și nu-l reduci considerabil, drumul spre autoîmplinire îți este blocat.

Asemănătoare, însă destul de diferite de narcisism, sunt egocentrismul și egoismul — rezultatele modului de existență bazat pe proprietate sau pe a avea. Un individ care trăiește în acest mod nu este neapărat foarte narcisic. El poate să-și fi spart carapacea narcisismului, să aibă o apreciere adecvată a realității exterioare, să nu fie neapărat „îndrăgostit de el însuși”; el știe cine este și cine sunt ceilalți, și distinge bine între experiența subiectivă și realitate. Cu toate acestea, el vrea totul pentru sine; nu are nicio plăcere să dea, să împărtășească, să fie solidar, să coopereze, să iubească. El este o cetate închisă, care îi suspectează pe alții, dornic să ia și extrem de reticent să dea. El reprezintă, în general, caracterul anal de acumulare. Este singur, fără legături, iar puterea lui constă în ceea ce are și în siguranța menținerii averii. Pe de altă parte, persoana foarte narcisică nu este neapărat egoistă, egocentrică sau axată pe proprietate. Ea poate fi generoasă și tandră, deși toate aceste caracteristici trebuie să fie amendate de faptul că, pentru ea, celălalt nu este simțit ca fiind pe deplin real. Cu toate acestea, se pot observa cu ușurință persoane foarte narcisice ale căror impulsuri spontane sunt generoase, mai degrabă decât avare. Întrucât cele două orientări — narcisism și egoism — sunt rareori total diferențiate, trebuie să acceptăm că, pentru creștere și dezvoltare, este necesară o dublă breșă: prin narcisismul individului și prin orientarea bazată pe a avea.

Prima condiție pentru a ne depăși egoismul constă în capacitatea de a fi conștienți de el. Aceasta este o sarcină mai ușoară decât conștientizarea narcisismului, pentru că judecata este mult mai puțin distorsionată, putem recunoaște faptele mult mai ușor și egoismul este mai ușor de ascuns. Desigur, recunoașterea egocentrismului este o condiție *necesară* pentru învingerea lui, dar în niciun caz nu este o condiție *suficientă*. Al doilea pas constă în conștientizarea rădăcinilor orientării bazate pe a avea, cum ar fi sentimentul de neputință, teama de viață, frica de incertitudine, neîncrederea în oameni, precum și a multor altor rădăcini subtile care au crescut împreună atât de strâns, încât de multe ori este imposibil să le smulgi.

Nici conștientizarea acestor rădăcini nu este o condiție suficientă. Ea trebuie să fie însoțită de schimbări în *practică*, în primul rând slăbind strânsoarea egoismului și învățând să dăm drumul lucrurilor. Trebuie să învățăm să renunțăm, să împărțim cu alții și să depășim anxietatea pe care o generează acești primi pași mici. Apoi vom descoperi teama de a ne pierde pe noi înșine, care apare atunci când contemplăm pierderea lucrurilor funcționând ca niște proptele ale sentimentului nostru de sine. Aceasta presupune nu numai renunțarea la anumite bunuri, ci, chiar mai important, la obiceiurile și gândurile obișnuite, la identificarea cu propriul statut, chiar și la frazele pe care le folosim frecvent, precum și la imaginea pe care alții ar putea să o aibă despre noi (sau pe care sperăm și încercăm să o producem); pe scurt, este vorba despre a ne schimba comportamentul devenit o rutină, în toate sferele vieții, de la rutina micului dejun până la rutina sexuală. În acest proces se mobilizează anxietățile, iar faptul că nu vom ceda în fața lor ne va crește încrederea că ceea ce este aparent imposibil poate fi făcut — și astfel crește și spiritul de aventură. Acest proces trebuie să fie însoțit de încercarea de a ieși din sine și de orientarea către alții. Ce înseamnă acest lucru? Ceva foarte simplu, dacă îl punem în cuvinte. Un mod de a-l descrie este acela că atenția noastră este atrasă de alții, de lumea naturii, de idei, de artă, de evenimentele sociale și politice. Am devenit „interesați” de lumea din afara Eului nostru, în sensul literal al cuvântului interes, care provine din latinescul *inter esse*, adică „a fi printre” sau „a fi acolo”, în loc de a fi închis în sine. Această dezvoltare a „interesului” poate fi comparată cu situația în care o persoană a văzut și poate descrie o piscină. Ea vorbește despre piscină din exterior; descrierea este corectă, dar fără „interes”. Însă când sare în piscină și când se udă cu apă, ea începe să vorbească despre piscină ca și când ar fi o altă persoană care vorbește despre o altă piscină. Acum, ea și piscina nu se mai opun reciproc (deși nu au devenit nici identice). Dezvoltarea interesului înseamnă să sari, nu să rămâi un outsider, un observator, o persoană separată

de ceea ce vezi. Dacă ai voința și hotărârea de a slăbi grațiile închisorii tale de narcisism și egoism, când ai curajul de a tolera din când în când anxietatea, vei trăi primele sclipiri de bucurie și de putere. Și doar apoi un nou factor decisiv intră în dinamica procesului. Această nouă experiență devine motivația hotărâtoare pentru a merge mai departe și a urma calea care ți-ai trasat-o. Până atunci, te pot ghida propria nemulțumire și considerentele raționale de toate tipurile. Dar aceste considerente te pot susține doar pentru o scurtă perioadă de timp. Ele își vor pierde puterea în cazul în care nu intervine noul element — trăirea unei stări de bine, oricât de trecătoare și mărunță — care este resimțită a fi mult superioară oricărei experiențe de până atunci, astfel încât devine cea mai puternică motivație pentru continuarea progreselor — o motivație care devine din ce în ce mai importantă, pe măsură ce se fac progrese.

Pentru a rezuma încă o dată: conștientizarea, practica, tolerarea fricii și a noilor experiențe, ele sunt toate necesare pentru succesul transformării individului. La un moment dat, energia și direcția forțelor interioare ale individului se modifică atât de mult, încât se schimbă și sensul identității individului. În modul de existență bazat pe proprietate, mottoul este: „*Sunt* ceea ce *am*.” După aceste noi descoperiri, el va fi „*Sunt* ceea ce *fac*” (în sensul de activitate neînstrăinată) sau, pur și simplu, „*Sunt* ceea ce *sunt*.”

BIBLIOGRAFIE

- Bern, S.I. „Property”, în P. Edwards (ed.), *The Encyclopedia of Philosophy*. New York: Macmillan Comp. and the Free Press, 1967.
- Brooks, C.V.W. *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing*. New York: Viking, 1974.
- Eckhart, Meister. *Meister Eckhart*, tr. în engl. C. de B. Evans, ed. Franz Pfeiffer. Londra: John M. Watkins, 1950.
- Eckhart, Meister. *Meister Eckhart: A Modern Translation*, tr. în engl. R.B. Blakney. New York: Harper Torchbooks, Harper and Row, 1941.
- Edwards, Paul, ed. *The Encyclopedia of Philosophy*. New York: Macmillan and The Free Press, 1967.
- Fišer, Z. *Buddha*. Praga: Orbis, 1968.
- Freud, S. „Caracter și erotică anală”, în *Opere esențiale*, vol. 7. București: Editura Trei, 2010.
- Fromm, E. *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973.
- *Frica de libertate*. București: Teora, 1998.
 - *The Forgotten Language: An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales and Myths*. New York: Rinehart and Comp., 1951.
 - *Greatness and Limitations of Freud's Thought*. New York: Harper and Row, 1980.
 - *Man for Himself. An Inquiry into the Psychology of Ethics*. New York: Rinehart and Comp., 1947.
 - *The Sane Society*. New York: Rinehart and Winston, 1955.
 - *Sigmund Freud's Mission: An Analysis of His Personality and Influence*. New York: World Perspectives, Harper and Row, 1959.
 - *A avea sau a fi?* București: Editura Trei, 2013
- Hegel, G.F.W. *Principiile filosofiei dreptului*. București: Editura Academiei RSR, 1969.
- Horney, K. *Self-Analysis*. New York: W. W. Norton and Comp., 1942.

Illich, I. *Deschooling Society*. New York: Harper and Row, 1970.

- *Medical Nemesis: The Expropriation of Health* New York: Pantheon, 1976.

Kierkegaard, S. *Purity of Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession*. New York: Harper and Brothers, 1938.

Lazetto, M.C. *The Path of the Just Man*, ed. a doua, tr. în engl. S. Silverstein. Ierusalim și New York: Feldheim, 1974.

McGuire, W., ed. *The Freud/Jung Letters*. Princeton: Princeton University Press, 1974.

Marx, K. „Philosophical-Economical Manuscripts 1844”, in E. Fromm, *Marx's Concept of Man*. New York: Frederick Ungar, 1961.

Mumford, L. *The Myth of the Machine: Techniques and Human Development*. New York: Harcourt, Brace and World, 1967.

Nyanaponika, M. *The Heart of Buddhist Meditation*. New York: Samuel Weiser, 1973.

Spinoza, B. de. *Etica*. București: Editura Științifică, 1957.

Grundlagen des Fortschritts bestätigt durch wissenschaftliche Untersuchungen in die Transzendente Meditation. Los Angeles: Maharishi International University, 1974.

Turnbull, C.M. *Wayward Servants: The Two Worlds of the African Pygmies*. Londra: Eyre and Spottiswoode, 1965.

Table of Contents

Cuvânt-înainte

PARTEA I

1. Despre arta de a fi

PARTEA A II-A

2. Marea impostură

3. Trivialitățile

4. „Fără efort, fără durere“

5. „Antiautoritarismul“

PARTEA A III-A

6. „Să vrei un singur lucru“

7. Să fii treaz

8. Să fii conștient

9. Să te concentrezi

10. Să meditezi

PARTEA A IV-A

11. Psihanaliza și conștientizarea de sine

12. Autoanaliza

13. Metode de autoanaliză

PARTEA A V-A

14. Despre cultura lui a avea

15. Despre filosofia lui a avea

16. Despre psihologia lui a avea

PARTEA A VI-A

17. De la a avea la starea de bine

Bibliografie